BEING NOBODY GOING NOWHERE

MEDITATIONS ON THE BUDDHIST PATH



AYYA KHEMA

Ayya Khema

Vô Ngã, Vô Ưu

Being Nobody, Going Nowhere

Diệu Liên – Lý Thu Linh

Mục Lục

Lời Tựa

Đây là một quyển sách căn bản dành cho người muốn tìm hạnh phúc và sự bình an trong cuộc sống qua con đường tâm linh. Con đường Đạo của Đức Phật rất đơn giản, thích hợp với mọi người. Bất cứ ai với lòng quyết tâm và thiện ý đều có thể đi trên con đường này để đạt được tự do, giải thoát cho thân tâm. Cuộc hành trình này đòi hỏi người tham dự phải trang bị cả thân và tâm để được giải thoát khỏi “cái Ngã". Tâm để nhận biết, tổng kết, phân loại, và thân để cảm nhận.

Khi chúng ta có thể giải thoát khỏi các phản ứng tình cảm và chỉ trú ngụ trong lòng từ bi, tâm ta sẽ rộng mở để đón nhận những sự thật vĩ đại về ý nghĩa của vũ trụ. Chúng ta càng hướng về những sự thật này, chúng ta càng dễ đạt đến sự giải thoát tâm linh. Hy vọng là quyển sách này sẽ giúp bạn tiến bước trên con đường Đạo, theo giáo lý của Đức Phật và giúp cuộc hành trình tìm Đạo của bạn nhẹ nhàng hơn.

Dưới đây là tổng hợp các bài giảng của Ni sư trong khóa tu Thiền mười ngày ở kundasale, Sri Lanka. Cuốn sách đã được thành hình với sự góp sức của nhiều người.

Tác Giả

Vào ngày 2 tháng 11, 1997, Ni sư Ayya Khema (1923 - 1997) đã qua đời vì bệnh ung thư ở tuổi 74. Pháp danh của Ni sư có nghĩa là 'An lành và Yên ổn'. Ni sư là tác giả của khoảng 25 đầu sách về Thiền và giáo lý của Đức Phật. Quyển "Being Nobody, Going Nowhere" là một trong những quyển sách về Phật giáo bán rất chạy (best-seller) ở Mỹ, và đã được giải thưởng Christmas Humphrey dành cho sách tôn giáo hay nhất trong năm 1988.

Ni sư thọ giới xuất gia ở Sri Lanka vào năm 1979 và là một trong những người tiên phong trong việc tranh đấu cho nữ giới trong tăng đoàn.

Ayya Khema sinh năm 1923, cha mẹ theo đạo Do Thái. Bà sống ở Bá Linh cho đến khi cuộc chiến bắt đầu, bà trốn thoát sang Tô Cách Lan. Sau đến sống ở Thượng Hải, ở đó bà và gia đình bị quân đội Nhật cầm tù trong các trại giam dành cho tù nhân chiến tranh. Cha bà đã mất trong lúc bị giam cầm. Sau chiến tranh, bà chu du khắp nơi ở châu Á, nhất là các nước vùng Hy Mã Lạp sơn, và tu Thiền.

Năm 1964 bà di cư sang Mỹ cùng chồng và hai con. Sau đó bà bắt đầu truyền dạy Thiền khắp thế giới. Năm 1978, Ni sư thành lập thiền viện Buddha Dhamma theo truyền thống Theravada, trong một khu rừng, gần Sydney, Úc. Ni sư cũng thành lập Trung Tâm Nữ Phật Tử Quốc Tế (International Buddhist Women's Center) và Parappuduwa Nuns' Island, dành cho nữ Phật tử muốn tu học chuyên sâu hay muốn thọ giới xuất gia.

Vào năm 1987, Ni sư tham gia tổ chức hội thảo quốc tế đầu tiên cho Ni giới, nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đọc bài diễn văn chủ yếu. Cũng trong năm đó, Ni sư là người đầu tiên phát biểu về Phật giáo ở Liên Hiệp Quốc.

Ni sư Ayya Khema cũng là giám đốc đỡ đầu cho Buddha-Haus thành lập ở Đức, năm 1989, và năm 1996 Ni sư chứng minh cho sự thành lập Tăng đoàn của tu viện Western Forest Monastery Tradition, là tòng lâm viện Phật giáo đầu tiên ở Đức.

Lời Người Dịch

Tôi chọn dịch quyển Being Nobody, Going Nowhere của Ni sư Ayya Khema vì sự đơn giản, gần gũi với cuộc sống thực tế của chúng ta.

Mục đích chính của công việc dịch thuật này là một cách để tôi, người mới được biết đến Phật pháp, học hỏi thêm về giáo lý của Đức Phật. Vì thấy quyển sách rất hữu ích cho bản thân, tôi nghĩ nó cũng có thể giúp ích cho người thân, bạn bè hay những bạn đạo cũng vừa tập tểnh những bước chân đầu đến với Phật giáo như tôi, nên tôi mạo muội gửi đến các bạn bản dịch hẳn là còn nhiều thiếu sót.

Những sai sót là do sự hiểu biết hạn hẹp của người dịch, hoàn toàn không phản ảnh quyển sách toàn bích của Ni sư Ayya Khema. Kính xin Ni Sư niệm thứ cho sự mạo muội này.

Xin chân thành ghi ơn Ni Sư đã để lại cho đời bao quyển sách Phật giáo quý báu. Xin dâng lên giác linh của Ni sư lòng biết ơn sâu xa vì đã gia hộ cho con hoàn tất việc dịch thuật quyển sách này, cũng như duyên lành để quyển sách có thể đến tay nhiều người dưới dạng ấn tống. Rất mong nhận được sự phê bình, góp ý của quý độc giả, đạo hữu, quý tôn sư để quyển sách được hoàn thiện hơn trong những lần in sau.

Nguyện đem công đức này hướng về khắp tất cả,

đệ tử và chúng sanh, đều trọn thành Phật đạo.

Diệu Liên - Lý Thu Linh

Hiệu Đính Lần II, tháng 4/2005

Chương 1:
THIỀN: Lý Do Và Phương Pháp

Tại sao phải hành Thiền? Thiền có gì quan trọng? Hẳn là bạn cũng muốn tìm hiểu, nếu không bạn đã không đọc những dòng này. Tôi muốn nhấn mạnh rằng Thiền, không phải là việc chúng ta chỉ làm khi rảnh rỗi, trái lại Thiền tối cần cho cuộc sống hạnh phúc, an lành của chúng ta.

Con người rất lạ là luôn nghĩ về tương lai hay quá khứ. Người trẻ thì nghĩ đến tương lai ở phía trước. Người già thì nhớ về quá khứ đã sống qua. Nhưng để kinh nghiệm cuộc đời, chúng ta cần phải sống trong giờ phút hiện tại. Cuộc sống không có ở quá khứ. Đó chỉ là kỷ niệm, hoài ức. Cuộc sống không xảy ra trong tương lai. Đó chỉ là dự tính. Thời điểm duy nhất chúng ta thực sự sống là hiện tại trước mắt. Và chúng ta phải tập sống như thế. Cuộc đời con người có thể kéo dài trong 60 hay 70 năm, nhưng ta phải học sống ngay trong giờ phút hiện tại. Đời sống sẽ bớt bao phiền toái, nếu như ta chỉ sống trong giờ phút hiện tại.

Nói thì dễ nhưng thực hành, khó lắm thay! Ai đã từng làm thử hẳn đã kinh nghiệm được điều này. Ai chưa từng thử, sẽ tự khám phá ra điều ấy. Một lời khuyên đơn giản, nhưng không phải dễ thực hiện. Và không có phương pháp nào giúp chúng ta sống cho từng giây phút hiện tại hữu hiệu bằng tham thiền.

Tất cả chúng ta đều biết giữ cho thân thể sạch sẽ. Ta tắm rửa mỗi ngày ít nhất một lần hay nhiều hơn. Khi ra đường, ta mặc quần áo sạch sẽ. Tối đến ta lo cho thân ngủ nghĩ. Nếu không, ta không đủ sức đương đầu với những khó khăn trong cuộc đời. Ta cần có một mái nhà để che cho thân khỏi mưa, gió, nóng, lạnh. Thiếu những thứ đó, thân sẽ không chịu đựng nỗi. Ta còn bồi dưỡng cơ thể bằng những thức ăn chọn lọc, bổ dưỡng, lo tập thể dục cho thân được cường tráng, khỏe mạnh. Dầu không tập, chúng ta cũng đi đứng, hoạt động, vì nếu không chân tay ta sẽ teo tóp. Tâm cũng cần được chăm sóc giống như thế.

Đúng ra, ta còn phải chăm sóc cho tâm hơn cả thân nữa, vì tâm là chủ, còn thân chỉ là người đầy tớ. Một người đầy tớ khỏe mạnh, cường tráng, năng

nổ nhưng có một ông chủ yếu đuối, thiếu kiên quyết không biết mình phải làm gì, cũng khó có thể làm nên việc. Người chủ phải biết điều khiển, chỉ huy người đầy tớ của mình. Ngay nếu như người đầy tớ không được khỏe mạnh, tháo vát nhưng ông chủ khôn ngoan, giỏi giắn thì 'ngôi nhà' của ta cũng được tự tại.

Tâm và thân này làm nên 'ngôi nhà' của chúng ta. Nếu ngôi nhà nội tâm không được yên, thì ngôi nhà bên ngoài của ta cũng khó ổn. Ngôi nhà chúng ta sống, và làm việc tùy thuộc vào sự an khang của ngôi nhà nội tâm. Người chủ, người điều khiển phải sống trong những điều kiện hoàn hảo nhất.

Không có gì trong vũ trụ này có thể so sánh hay thay thế được tâm. Tâm tạo ra mọi thứ. Nhưng tất cả chúng ta đều coi thường tâm mình. Đó cũng là một nghịch lý của cuộc đời. Không ai coi thường thân thể mình, nếu nó bệnh, ta vội vã chạy đi bác sĩ. Nếu nó mệt mỏi, ta vội vã cho nó nghĩ ngơi. Nhưng ta đã làm gì cho tâm? Hình như chỉ có các vị Thiền sư là chú trọng đến tâm của họ.

Muốn tâm được phát triển sâu rộng, ta cần phải chăm sóc tâm. Nếu không tâm ta luôn nhìn cuộc đời bằng con mắt nhị nguyên (hai chiều): Tốt, xấu; ngày mai hay hôm qua; yêu (tôi thích thứ này), ghét (tôi không ưa thứ kia); có (tôi sở hũu cái này), không (không sỡ hữu thứ kia); cái này của tôi, cái kia của anh. Chỉ khi tâm đã được rèn luyện, ta mới có thể thay đổi cái nhìn của mình để có thể nhìn thấy được những 'chiều' khác của sự vật.

Việc ta cần làm trước tiên cho Tâm là tẩy rửa, tắm gội cho nó, không chỉ mỗi ngày một lần hay hai lần như đối với cơ thể, nhưng trong mỗi giây phút tỉnh thức. Để làm được điều đó, chúng ta phải biết phương pháp. Với cơ thể, điều đó khá dễ, chỉ cần dùng xà - phòng và nước. Chúng ta đã quen làm như thế từ ngày còn nhỏ. Nhưng tâm chỉ có thể được gội rửa bằng tâm. Những gì tâm đã thâu nhận, chỉ có tâm mới có thể cởi bỏ. Mỗi giây phút tỉnh thức trong thiền là mỗi giây phút tâm được sàng lọc vì may mắn thay, tâm không thể làm hai việc cùng một lúc. Dầu rằng, như Đức Phật đã nói trong một nháy mắt ta có thể có đến hàng ngàn ý tưởng dấy lên, nhưng thực tế ít ai nghĩ nhiều đến vậy và nhất là không thể có tất cả những suy tưởng đó trong cùng một lúc. Chúng tiếp nối nhau cái này sau cái khác thoáng qua nhanh chóng trong đầu ta.

Khi ta Thiền quán, ái dục, tham vọng, không thể hiện ra vì tâm chỉ có thể làm một công việc một lúc. Do đó nếu thời gian tọa thiền tăng lên, các vết nhơ bẩn trong tâm ta sẽ được gội rửa ngày một trở nên sạch hơn.

Tâm, vật độc nhất vô nhị trong vũ trụ, báu vật duy nhất chúng ta sỡ hữu. Khi có món đồ quí, dĩ nhiên là ta phải giữ gìn cẩn thận. Chùi rửa, đánh bóng, vô dầu mỡ, thỉnh thoảng cho nó nghĩ. Còn đây ta có tâm quí báu này, chỉ có tâm giúp cho ta làm được mọi việc, kể cả việc giác ngộ, nhưng biết gìn giữ nó hay không tất cả là tùy thuộc chúng ta. Tâm sẽ trở thành vô dụng nếu không được giữ gìn, trau chuốt.

Lúc ngồi Thiền, ta tập gạt bỏ ra khỏi tâm những gì ta thấy không cần thiết. Để chỉ giữ trong tâm những điều ta muốn nghĩ đến. Khi đã thành thói quen, chúng ta có thể áp dụng phương pháp tu Thiền vào các sinh hoạt đời thường, để giúp ta dứt bỏ những tư tưởng không lành mạnh. Như thế nhờ ngồi Thiền, ta có thể dứt bỏ chạy đuổi theo vọng tưởng trong sinh hoạt đời thường, ngược lại việc chúng ta không chạy đuổi theo vọng tưởng trong đời sống giúp cho việc ngồi Thiền của ta dễ dàng hơn. Người có thể làm chủ tư tưởng mình, khiến tâm chỉ nghĩ đến những gì mà họ muốn nghĩ được gọi là A-la-hán hay đấng Giác Ngộ.

Đừng ngạc nhiên nếu không phải lúc nào ta cũng có thể dứt bỏ vọng tưởng. Thật dễ chịu khi ta có thể chỉ nghĩ đến những điều ta muốn nghĩ đến, vì như thế là ta đã làm chủ được tâm của mình, hơn là tâm làm chủ ta. Luôn chạy đuổi theo bất cứ tư tưởng nào dấy khởi lên trong tâm, dù hạnh phúc hay đau khổ, là thói quen chúng ta cần từ bỏ khi ngồi thiền.

Bước kế tiếp là tập luyện tâm. Tâm không kiềm chế giống như những lượn sóng trồi lên trụt xuống, chạy lăng xăng từ chuyện này qua chuyện khác, không bao giờ có thể trụ yên một chổ. Ai chẳng từng kinh nghiệm có khi đọc sách, đến cuối trang mới bỗng nhận ra không biết mình vừa đọc gì, phải đọc lại cả trang. Ta phải thúc đẩy, luyện tập để tâm ở yên một chổ, giống như ta phải thúc đẩy, vận động các bắp thịt, khi ta tập hít thở, tập tạ. Sự phát triển, tăng trưởng chỉ có thể có được từ sự tập luyện tâm làm theo ý ta, đứng yên khi ta muốn nó đứng yên.

Sự luyện tập cũng giúp tâm thêm vững mạnh, vì tâm đã được rèn luyện biết buông bỏ. Chúng ta không phải là A-la-hán, ai cũng chấp Ngã. Chính cá nhân chủ nghĩa, thái độ ‘cái này của tôi, cái kia của anh’ đã tạo nên bao vấn

để trên thế giới. Chúng ta xác định 'bản ngã' của mình qua những gì ta suy nghĩ, qua sách báo, phim ảnh đã xem, đã đọc, hoặc sử dụng tâm chỉ để làm những việc cũng cố thêm cho cá nhân mình. Điều quan trọng nhất ta học được trong lúc ngồi Thiền, là biết buông bỏ, không chạy đuổi theo vọng tưởng. Khi không còn ai suy tưởng, không còn có cái Ngã.

Lúc đầu, ta chỉ có thể buông bỏ được vọng tưởng trong khoảng thời gian ngắn, nhưng đó chỉ là bước đầu. Con đường tâm linh cuối cùng rồi cũng dẫn ta đến sự hoàn toàn buông xả. Không có gì ta cần phải đạt được hay bám víu vào. Những điều này đã được lập đi lập lại nhiều lần, nhưng ta không có cách gì khác hơn để diễn tả. Đúng vậy, con đường tâm linh là con đường dẫn ta đến việc từ bỏ, buông xả tất cả những gì đã được ta tích lũy, chất chứa từ bấy lâu nay: Sự sở hữu, các thói quen, tư tưởng, thành kiến, các lối suy nghĩ theo khuôn mẫu. Tuy nhiên lúc ngồi Thiền, không phải dễ buông bỏ vọng tâm, vì cái Tôi không dễ đầu hàng; cái Tôi sẽ cảm thấy lạc lỏng khi không có suy tưởng. Tâm sẽ phản ứng ngay bằng cách kêu lên: "Việc gì đã xảy ra?" -- và rồi nếu không biết buông xả, tâm ta lại chạy đuổi theo vọng tưởng.

Làm thế nào để bắt tâm ở yên một chổ, là góp phần vào việc phát triển 'bắp thịt' của tâm, tạo cho tâm thêm sức mạnh và quyền lực. Giáo lý của Đức Phật rất thâm thúy, cao siêu, và chỉ có những tâm thâm thúy, cao siêu mới có thể lãnh hội đầy đủ những lời dạy của Ngài. Vì thế, chúng ta cần luyện tâm thêm vững mạnh.

Một thân thể cường tráng có thể chịu đựng được tất cả những gì ta bắt nó phải chịu đựng. Một Tâm vững mạnh cũng giống như thế. Tâm vững mạnh có thể chịu đựng sự nhàm chán, căng thẳng, tuyệt vọng hay đau khổ -- vì tâm không bám víu vào những gì nó không thích. Thường xuyên thực tập thiền định là một cách để luyện tâm.

Là một bộ phận vô giá, tuyệt vời nhất trên đời, tâm hơn tất cả mọi thứ cần phải được chăm sóc. Vậy mà ta đã không ngừng nghĩ suy, tính toán từ lúc còn ấu thơ, và từ bao nhiêu lượng kiếp trước đó. Suốt ngày chúng ta suy nghĩ, suốt đêm chúng ta mộng mị. Chẳng có phút giây nào ngưng nghĩ. Chúng ta có thể nghĩ hè, đi thư giãn. Nhưng thực ra cái gì thư giãn? Chính là cơ thể được thư giãn. Nó đi lên núi, xuống biển, du lịch chân trời, góc biển, nhưng còn tâm thì sao? Thay vì suy nghĩ những chuyện phải làm ở

nhà, nó bận rộn thâu nhận những âm thanh, cảnh quang, mùi vị mới lạ. Tâm ta chẳng hề được nghĩ ngơi, nó chỉ thay đổi công tác thôi.

Nếu cơ thể chúng ta không được nghỉ ngơi một đêm, nó khó mà làm việc ngày hôm sau. Tâm ta cũng cần nghĩ ngơi, nhưng không phải bằng giấc ngủ. Tâm chỉ có thể được nghĩ ngơi khi nó ngừng mọi suy nghĩ, mà chỉ cảm nhận. Ta có thể ví tâm như một màn ảnh trắng, trên đó các phim ảnh được liên tục chiếu lên, không bao giờ ngưng nghĩ. Vì cuốn phim -- tư tưởng -- liên tục chiếu, người ta quên mất còn có tấm màn hình ở đằng sau đó.

Nếu chúng ta có thể tạm ngưng cuốn phim lúc tham thiền, chúng ta sẽ cảm nhận được sự tĩnh lặng thường hằng của tâm. Đó là giây phút tuyệt vời. Giây phút hạnh phúc không thể kiếm tìm ở đâu, qua bất cứ phương tiện nào. Niềm hạnh phúc tuyệt vời, không phụ thuộc vào bất cứ điều kiện bên ngoài nào, trừ thực tập Thiền. Không phải tùy thuộc vào món ngon, thời tiết tốt, bạn quý, người đồng cảm, sự hổ trợ tinh thầy hay của cải vật chất. Tất cả những thứ đó đều không thể tùy thuộc vào, vì chúng luôn thay đổi. Chỉ có bản tâm, chánh niệm là không bỏ rơi chúng ta nếu ta tiếp tục thực hành Thiền.

Khi tiếng động trong tâm tạm dừng, không chỉ có sự im lặng, mà còn có cả cảm giác hài hòa. Tâm cuối cùng được nghĩ ngơi. Nó đã tìm được đến nhà. Ta sẽ đau khổ biết bao nếu không có cái nhà che chở xác thân. Tâm cũng thế. Giây phút bình an, tĩnh lặng đó là 'ngôi nhà' của tâm. Nó trở về nhà nghĩ ngơi giống như sau một ngày làm việc, chúng ta trở về nhà ngã người lên chiếc ghế êm ả hay nằm xuống giường để thân nghỉ ngơi. Tâm bây giờ cũng thế. Được nghĩ ngơi, không phải suy nghĩ. Suy nghĩ, vọng tưởng là đau khổ, cho dù chúng ta nghĩ về bất cứ thứ gì. Vì có sự chuyển động là có va chạm. Tất cả những gì chuyển động sẽ sinh ra va chạm, cọ sát, khổ đau.

Giây phút chúng ta thư giãn, nghĩ ngơi, tâm tăng thêm sức mạnh và an lạc vì nó biết nó có thể trở về nhà bất cứ lúc nào. Sự an lạc chúng ta tìm thấy được khi ngồi thiền sẽ ở trong ta suốt ngày, cả trong những sinh hoạt đời thường ta cũng tìm thấy nó. Tâm an lạc, vì tâm biết rằng không có gì cản trở nó trở về nhà, tìm sự tĩnh lặng, hài hòa.

Đó là những lý do chính để giải thích tại sao cuộc sống của ta sẽ không bao giờ đầy đủ nếu không có Thiền. Những lạc thú bên ngoài mà cuộc đời mang đến cho ta, không thể so sánh được với niềm vui nội tâm. Sự buông xả,

không bám víu giúp chúng ta hiểu rằng 'cái tôi' luôn đòi hỏi, do đó tâm luôn đòi suy tưởng. Khi ta ngưng mọi ham muốn, ta không cần phải suy nghĩ, vọng tưởng. Khi chúng ta ngưng đòi hỏi, tất cả mọi sự thất vọng, đau khổ đều biến mất. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải tu tập Thiền.

Trước hết chúng ta phải chú trọng đến hơi thở ra, hơi thở vào nơi mủi. Hơi thở là gió, nên khi gió vào hay ra, ta đều cảm thấy. Cảm giác đó giúp chúng ta chú tâm ở nơi mủi. Việc làm đó lúc đầu khó tránh khỏi khó khăn.

Hơi thở là mạng sống của chúng ta, vì thế còn gì thích hợp hơn là dùng hơi thở để thiền quán: Ta sống nhờ hơi thở, không thể tách rời khỏi nó giây phút nào. Vậy mà ít khi ta nghĩ đến nó. Ta quên khuấy nó, cho đến khi ta mất nó, nghẹt thở, chết đuối hay chết ngạt. Lúc đó ta mới thấy hơi thở quan trọng biết bao. Nhưng khi hơi thở còn ở với chúng ta, ta chẳng bao giờ nhớ tới, dầu hơi thở là sự sống còn của ta, là báu vật quí nhất của tất cả chúng ta. Hơi thở còn trực tiếp hổ trợ cho tâm. Khi ta xúc động hay vội vã, hơi thở trở nên gấp rút. Khi tâm ta thanh tịnh, tĩnh lặng, hơi thở nhẹ nhàng, thanh thoát. Khi hơi thở trở nên mong manh đến nỗi khó tìm thấy, là khi chúng ta ở trong trạng thái Thiền định. Tập chú trọng vào hơi thở là phương pháp giúp chúng ta đạt đến trạng thái đó. Thở là một hành động vừa tự nhiên, vừa có thể được kiểm soát. Ta có thể làm cho hơi thở sâu, dài hay ngắn hay ngưng lại giây lát.

Có nhiều cách để chú tâm vào hơi thở. Ta có thể theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra khi ta chú tâm đến nó. Muốn thực tập phương cách này, không cần phải thay đổi cách thở chỉ im lặng theo dõi nó vào ra.

Hoặc tập chú tâm bằng cách kết hợp hơi thở với tụng niệm, thí dụ 'Nam Mô'. Nam khi hít vào, Mô khi thở ra.

Ta cũng có thể đếm một khi hít vào, một khi thở ra,. Hai khi hít vào, hai khi thở ra. Không đếm dưới 5, không đếm quá 10. Khi đếm đến 10, lại bắt đầu trở lại một. Khi tâm lang thang, bắt đầu đếm lại 1. Lúc bắt đầu, nếu bạn không bao giờ đếm quá hai, đừng nản lòng. Hãy kiên trì thực tập.

Tất cả tâm đều giống nhau. Bạn không cần phải nghĩ: "Tôi không thể tập thiền. Thiền không thích hợp với tôi". Nhưng 'tôi' ở đây là ai? Nó chỉ là một tâm không kiềm chế so với tâm đã được kiềm chế. Một vận động viên có tập luyện sẽ chạy nhanh, chạy giỏi hơn người không tập. Thế thôi. Nếu không

có sự cố gắng tập luyện, không thể bảo rằng: "Tôi vô dụng. Tôi không thể chạy nhanh".

Đếm hơi thở, niệm chú, chú tâm vào hơi thở ở nơi mũi hay theo dõi hơi thở ra vào. Hãy thử xem phương pháp nào thích hợp với bạn, rồi giữ lấy phương pháp đó. Nếu bạn có thể tập chú tâm, bằng cách theo dõi hơi thở phồng lên xẹp xuống ở bụng thì cứ làm như thế. Chân xếp như thế nào để bạn có thể ngồi lâu. Lưng thẳng nhưng không gồng. Vai, bụng, và cổ cũng phải thư giãn, mềm. Khi bạn ngồi bị ngã chúi, hãy ngồi thẳng lại. Đầu cũng phải giữ thẳng. Ngôi chúi, đầu gục xuống dễ làm ta buồn ngủ hơn là tĩnh tâm. Khi ngồi Thiền chúng ta cần phải hoàn toàn tỉnh thức.

Bạn sẽ thấy rằng không phải lúc nào tâm cũng trụ vào hơi thở, dù bạn tập bằng phương pháp nào: niệm chú, đếm 1-1, 2-2 hay chú tâm vào hơi thở ở mũi hay theo dõi hơi thở vào ra. Tâm vẫn lăng xăng, trừ khi bạn đã từng tập ngồi thiền một thời gian dài. Vọng tưởng - cuốn phim - vẫn còn đó. Chỉ có cách là tập gọi tên các vọng tưởng, nhưng nếu gặp khó khăn, có thể đơn giản hóa bằng cách gọi chung chung như 'tư tưởng', 'hồi ức', 'lầm lẫn', 'dự tính' hay 'nhảm nhí'. Không quan trọng. Vì ngay lúc ta đặt cho vọng tưởng một cái tên, là lúc ta đã tách ta ra khỏi nó. Nếu không, bạn không phải là ngồi thiền mà là ngồi suy nghĩ và bạn sẽ hoàn toàn bị dẫn dắt, lôi cuốn theo các suy tưởng của mình. Bạn sẽ lo cho con mèo bị nhốt ngoài cửa, lo không biết mấy đứa nhỏ ngủ chưa...Bất cứ gì, thì bạn cũng đang lo nghĩ, dĩ nhiên tâm bạn sẽ tự bào chữa rằng: "Nhưng tôi cần phải biết những điều đó chứ". Khi tọa thiền, bạn không cần biết về vấn đề gì cả. Cuộc đời vẫn cứ tuần tự trôi đi, không cần đến sự lo lắng của chúng ta. Mỗi giây phút, nó đến rồi đi.

Khi vọng tưởng dấy lên, hãy nhìn thẳng vào nó, đặt tên cho nó. Trúng, sai không thành vấn đề. Một khi vọng tưởng đã được đặt tên, có nghĩa là ta có thể buông bỏ nó. Dần dần thói quen này sẽ được chúng ta áp dụng vào mọi phút giây tỉnh thức. Nhờ thế khi có những tư tưởng không trong sáng, ta có thể buông bỏ chúng. Bạn sẽ tập chỉ nghĩ đến điều mình muốn nghĩ, và khi làm được như thế, bạn sẽ không bao giờ thấy khổ đau nữa. Chỉ có kẻ khờ mới tự nguyện đau khổ.

Đặt tên cho các tư tưởng, đó là cách giúp ta nhận biết vọng tưởng trong đời sống hàng ngày, nhưng khi ngồi thiền, ta gọi đó là sự tỉnh thức. Đó là cách thực tập Chánh niệm. Đức Phật nói: "Tỉnh thức là phương pháp duy nhất để

giải thoát con người, giúp họ tránh thất vọng, bước vào con đường giác ngộ, thoát khỏi khổ đau". Biết rằng 'Tôi đang suy nghĩ. Tôi đang lơ đễng. Lo lắng. Bứt rứt. Mơ mộng về tương lai. Mong ước...". Chỉ nhận biết, rồi trở về với hơi thở. Nếu bạn có hàng ngàn vọng tưởng, thì hãy nhận biết chúng hàng ngàn lần. Nhận biết sự dấy khởi của vọng tưởng và nội dung của chúng. Đấy là nền tảng của sự tỉnh thức một cách chủ động, con đường duy nhất đưa đến giải thoát - nếu ta thực sự thực hành chúng.

Cơ thể của chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu vì phải ngồi trong một tư thế không quen thuộc, và nhất là vì ta bắt nó phải ngồi yên. Thân không bao giờ thích phải ở yên một chỗ dù chỉ trong thời gian ngắn. Ngay như khi nằm trên chiếc giường êm ái, thoải mái, thân cũng lăn trở suốt đêm. Thân muốn di chuyển để thoát khỏi sự khó chịu, nên dù ta đang ngủ, thân vẫn chuyển động. Cũng thế, khi chúng ta ngồi thiền, sự khó chịu dấy lên. Thay vì lập tức nghe theo thân, thay đổi thế ngồi như ta vẫn thường làm, thường phản ứng khi đau đớn, khó chịu dấy lên, hãy nhận biết nó. Quan sát cảm giác khó chịu từ đâu tới. Có phải vì sự tiếp xúc với gối, sàn nhà hay với chân kia. Từ sự tiếp xúc sinh ra cảm giác. Từ cảm giác dẫn đến hành động. (Đây cũng chính là vòng luân hồi luẩn quẩn của chúng ta. Chính phản ứng của chúng ta đối với các cảm giác đưa chúng ta đến luân hồi sinh tử).

Chỉ có ba loại cảm giác: dễ chịu, trung tính, khó chịu. Ngồi Thiền gây cảm giác khó chịu, nên tâm lên tiếng: 'Á, cảm giác khó chịu, đau đớn quá. Tôi không chịu nỗi, tôi muốn thoát ra khỏi cảm giác này'. Chúng ta sống, phản ứng như thế mỗi ngày, từ sáng đến tối, đều như thế. Bất cứ điều gì làm chúng ta khó chịu, chúng ta chạy trốn, xua đuổi hay cố gắng thay đổi các nguyên nhân bên ngoài chúng ta. Bằng mọi cách chúng ta xua đuổi khổ đau. Nhưng sẽ không có cách gì làm được, trừ khi chúng ta dứt bỏ được lòng tham muốn. Bất cứ điều gì ta làm cho thân, xoay chuyển chiều nào rồi nó cũng sẽ khó chịu, vì sự thoải mái không thể kéo dài.

Hãy quan sát vòng luẩn quẩn đó: tiếp xúc, cảm giác, phản ứng. 'Tôi cảm thấy đau. Tôi muốn chạy khỏi chỗ này'. Nhưng thay vì chạy trốn, hãy đặt hết cả sự chú tâm vào nơi đang bị đau đớn, để cảm nhận sự thay đổi của nó. Bạn sẽ thấy cảm giác đau đớn hoặc là di chuyển đến nơi khác, hoặc là thay đổi cường độ. Cảm giác đó không là một khối đông đặc, nó di chuyển, nó đổi thay.

Hãy nhớ rõ rằng, cơ thể ta không có sự đau đớn, nhưng nó đang đau đớn. Chỉ có như thế ta mới hiểu sự thật về những đau đớn của con người. Không phải là thỉnh thoảng cơ thể ta mới bị đau đớn, khó chịu mà nó luôn luôn đau đớn, khó chịu. Nó không thể nằm hay ngồi yên mà không cảm thấy khó chịu. Hãy nhận biết tánh vô thường đó. Hãy nhận biết tính chất khổ đau đã được ươm mầm trong cơ thể con người. Hãy nhận biết là cảm giác chúng tự đến, không có lời mời của chúng ta. Vậy tại sao gọi chúng là 'của tôi'? Hãy nhận biết chúng từ các cảm giác khó chịu này, rồi thì chuyển đổi nếu cần, không phải là ngay lập tức. Chỉ chuyển đổi sau khi chúng ta đã quán sát tại sao cần làm vậy. Chuyển đổi nhẹ nhàng, đầy chánh niệm để không làm phiền đến người chung quanh.

Cứ ngồi nguyên một chỗ cắn răng chịu đựng, và tự nhủ "Tôi sẽ ngồi nguyên bằng mọi giá. Tôi không chịu đựng nỗi nữa, nhưng tôi vẫn cố chịu", không đem lại lợi lộc gì cho sự ngồi thiền của chúng ta. Đó là một phản ứng sai lầm không khác gì sự đầu hàng nhanh chóng. Một đằng là chạy đuổi theo sự thoải mái, đằng khác là sự bám víu vào khổ đau. Chúng chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Cách tốt nhất là làm sao để hiểu rõ nội tâm, hiểu rõ hành động của ta, và như thế mới thật sự mang lại kết quả. Hãy tiếp xúc với tư tưởng và cảm giác khi chúng dấy khởi. Quan sát tính cách vô thường của chúng. Chúng đến, rồi chúng đi. Vậy tại sao ta nhận chúng là mình? Ta có mời chúng không? Chắc chắn là không. Ta chỉ có ý định ngồi thiền thôi phải không? Vậy tại sao tâm ta đầy những vọng tưởng? Chúng có phải là ta không? Chúng có phải là sự khổ đau không?

Vô thường, khổ đau, vô ngã là ba đặc tính bao trùm vạn vật. Trừ khi ta nhận biết chúng từ trong tâm thức của ta, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu Đức Phật nói gì. Thiền là phương pháp giúp ta hiểu ra điều ấy. Thiền là hành động. Còn lại tất cả chỉ là ngôn từ.

Chương 2:
Ảnh Hưởng của Thiền đến đời sống chúng ta

Trước hết ta phải tẩy uế, thanh lọc tâm. Nhưng không thể có tâm thanh tịnh, nếu như thân ô uế, vì thế, ta cũng cần tẩy rửa các thứ tạp uế đã chất chứa trên thân thể ta bấy lâu nay.

Hãy tưởng tượng một người đã sống trong một ngôi nhà đã hơn hai mươi, ba mươi năm không dọn dẹp. Bao nhiêu thức ăn thừa thãi, quần áo bẩn thỉu, rác rưởi đã chất đến trần nhà. Phải sống giữa đống rác đó thật hôi thối, khó chịu. Nhưng người chủ sống ở đó thì chẳng hề bận tâm, cho đến một ngày có người bạn ghé qua và nói: "Sao bạn không dọn nhà mình cho sạch sẽ?". Rồi hai người bạn bắt tay vào dọn dẹp một góc nhà. Sau đó người chủ bắt đầu thấy sống ở góc phòng sạch sẽ đó dễ chịu hơn. Nên dọn dẹp cả căn nhà, người chủ bây giờ có thể ngắm quang cảnh bên ngoài, có đủ chỗ đi qua lại trong nhà. Khi chỗ ở đã trở nên thoải mái dễ chịu, người chủ mới có thể quay vào chú trọng đến nội tâm mình.

Căn nhà đó là thân chúng ta. Bất kể chúng ta đi đâu: từ thành phố này đến xứ sở kia, từ chỗ trọ này đến nơi ở khác, không biết bao nhiêu lần. Ta cũng lôi kéo thân đi cùng khắp cho đến ngày nó rời rã, hư hoại, chỉ còn là một đống xương, một nhúm cát bụi. Nhưng còn chưa tới ngày ấy, ta còn phải mang thân này. Còn phải sống, ta còn cần phải dọn dẹp cho 'căn nhà' này được thông thoáng, sạch sẽ, dễ chịu.

Các phản ứng tâm lý chất chứa bên trong lâu ngày đã che mắt tâm ta. Tâm đã dung chứa chúng thì chính tâm cũng phải tháo gỡ chúng. Trong Thiền, điều này đồng nghĩa với "nhận biết các cảm thọ, nhưng không phản ứng, rồi buông bỏ'. Bản chất của Thiền là không phản ứng. Đặc tính quan trọng đó giúp ta tìm được sự an lạc, quân bình trong tâm hồn, vì các phản ứng giống như sự chuyển động của các làn sóng phủ chụp ta, làm ta mờ mịt không thấy lối ra. Và chúng ta tiếp tục u mê. Chúng ta có thể nghe, chúng ta có thể cảm thấy, nhưng không thể nhìn thấy 'nội tâm' của ta. Nội tâm đó đã bị che phủ bởi các hành động, những phản ứng tình cảm của chúng ta.

Khi các vọng tưởng khởi lên trong lúc tọa thiền, ta chỉ cần biết chúng dấy khởi, mà không cần có phản ứng. Và ta cũng chỉ cần làm có thế. Thái độ không phản ứng này cũng có thể được mang áp dụng vào đời sống hàng ngày của ta. Cảm thọ nào dấy khởi, ta chỉ cần nhận biết nó đến, rồi để nó đi. Nếu chúng ta có thể quán tưởng được như thế lúc ngồi thiền, là ta đã học được một trong những bài học quan trọng nhất trong việc tự giải thoát mình.

Thật sai lầm nếu nghĩ rằng vì chúng ta đang sống, tức nhiên ta phải biết nghệ thuật sống. Đó là một nghịch lý khác của cuộc đời. Sống là một nghệ thuật. Ai trong chúng ta chẳng tùng vấp ngã một, đôi lần trong đời. Ta gọi đó là thảm kịch, bất hạnh 'của tôi'. Thật ra đó chỉ là một nghệ thuật sống chưa được hoàn hảo.

Đặc tính thứ ba nhưng không kém phần quan trọng của việc tu thiền là ta có thể kinh nghiệm được tính cách vô thường của sự vật. Trừ khi tự chúng ta kinh nghiệm được điều đó, nếu không tính cách vô thường của sự vật cũng chỉ là những lời nói vô nghĩa. Và lời nói không giúp chúng ta giải thoát được. Phải tự chứng nghiệm. Con đường Đức Phật chỉ cho chúng ta là con đường nhằm đưa đến giải thoát - một sự tự do hoàn toàn, tuyệt đối, và điều đó mỗi người phải tự chứng nghiệm lấy. Khi tham thiền, hãy kinh nghiệm sự vô thường trực tiếp qua việc chú tâm vào hơi thở, ta biết rằng một hơi thở vừa vào, lại một hơi thở ra. Hơi thở trước không giống hơi thở sau. Cảm thọ này dấy lên, rồi qua đi. Tiếp theo một cảm thọ khác lại đến. Rồi nối nối các cảm thọ khác dấy lên, cuối cùng không còn gì nữa. Một cảm giác đau ở chân, ta trở mình, cảm giác đau biến mất. Cảm thọ đến, rồi cảm thọ đi.

Với chút ít kinh nghiệm tu tập thiền, ta có thể dễ dàng nhận ra được sự vô thường của cảm thọ, đồng thời ta cũng nhận ra được sự vô thường của bản thân. Ai cũng biết thế. Người có hiểu biết đều biết rằng thân của ta, của tất cả mọi người đều vô thường, hoại diệt. Nhưng tất cả chúng ta đều sống như thể ta sẽ không bao giờ mất, ta đau khổ, khóc than khi thân này bị hủy hoại theo luật tự nhiên, như thể đó là việc ta không bao giờ ngờ tới.

Suy nghĩ như thế là sai lầm, vô lý lắm phải không? Đó là vì chúng ta tự quay lưng lại với thực tại. Ta chỉ muốn chấp nhận cái tốt đẹp. Còn khi phải đối mặt với sự thật phủ phàng, ta tìm cách đổ lỗi cho kẻ khác. Có người còn đổ cho quỷ thần, trời đất. Không cần biết ta trách móc người chung quanh hay

trách trời đất, sự thật là cuộc đời đầy những vô thường, chúng ta phải chấp nhận sự thật đó để sống cho đúng.

Khi chúng ta suy nghĩ thêm, ta sẽ thấy là mỗi giờ phút trôi qua, các tế bào trong cơ thể cũng thay đổi. Chúng ta ai không học điều này ở nhà trường.

Rõ ràng là chúng ta có thể kiểm nghiệm được điều này. Khi lắng sâu trong Thiền định, ta có thể cảm được từng cảm giác trên da thịt mình. Ta sẽ có cái nhìn khác về chính bản thân ta, cũng như về cuộc đời, vì giờ ta đã thấu hiểu bằng chính kinh nghiệm của mình rằng không có gì bền vững, tồn tại mãi, nhất là với thân này.

Khoa học đã chứng minh rằng không có gì trong vũ trụ là một khối. Tất cả vật chất hiện hữu đều được tạo thành bởi những phân tử di chuyển với tốc độ nhanh - đến cùng với nhau và rã tan cùng nhau - do đó chúng tạo ra ảo tưởng của một khối vững chắc. Đức Phật 2500 năm về trước đã nói như thế về các phân tử, không cần đến các phòng thí nghiệm để chứng minh điều đó. Ngài đã tự kinh nghiệm điều đó và đã Giác ngộ. Các nhà khoa học cũng biết tất cả những điều này, nhưng họ không phải là đấng giác ngộ, vì điều họ thiếu sót là kinh nghiệm bản thân, chính họ không tự chứng được những điều này.

Ta cũng tự biết với một chút phán đoán thông minh rằng không có gì là một khối cứng rắn. Nếu không sẽ không có cơ thể chúng ta, mà chỉ có những cái xác người. Nhưng đó là sự phán đoán của lý trí. Chưa đủ. Ta còn phải cảm nhận được điều ấy. Khi ta cảm nhận được như thế trong Thiền định, ta thật sự 'biết'. Không ai có thể bàn cãi gì được về những kinh nghiệm của chính bản thân ta. Ngay chính như nếu có ai đó nói với ta rằng: 'Không. Không phải vậy. Thân ta là một khối. Sao bạn không thử nắn thân thể mình thì biết. Nó là một khối cứng rắn, phải không?', ta cũng sẽ không muốn bàn cãi, không để bị thuyết phục. Như khi có người tranh luận về những điều Đức Phật dạy, Ngài đã không cãi lại. Ngài không phải bảo vệ cho giáo lý của mình. Vì Ngài đang nói về các kinh nghiệm tự chứng.

Với sự chú tâm nhất quán, thậm sâu, ta có thể 'thấy' được những thay đổi không ngừng trong ta. Chính tâm ta cảm nhận được điều đó, bên trong cơ thể ta, vây thì tâm phải đứng ngoài mới nhìn thấy được, vậy làm sao nói được ta là một khối rắn chắc. Tâm có thể nói rằng: 'Nếu luôn luôn có sự chuyển đổi bên trong ta, vậy thì cái 'tôi' ở đâu?' Tất cả các cảm giác luôn

thay đổi. Phút trước có, phút sau không. Cơ thể luôn biến đổi. Không có gì để ‘tôi’ bám víu vào. Tư tưởng luôn thay đổi, vậy ‘tôi’ ở đâu? Nhưng dĩ nhiên là con người chạy tìm một hình ảnh tưởng tượng để ẩn trú vào như là một con người siêu phàm (higher self), một tâm linh, một linh hồn, v..v... Nhưng xét kỹ ra, tất cả đều là ảo tưởng. Chúng ta phải chấp nhận vô thường.

Một đặc tính nữa của việc hành Thiền, chính là phương pháp Thiền mà Đức Phật đã nhắc đến trong lúc thuyết giảng về nền tảng của sự chú tâm, thiền quán về bốn yếu tố: đất nước, gió, lữa. Cảm giác về sự cứng rắn trong cơ thể thuộc về đất. Chúng ta cũng cảm được thể rắn chắc trong chiếc bồ đoàn ta ngồi. Yếu tố rắn chắc (Đất) có mặt ở khắp mọi nơi. Ngay cả trong nước cũng có, nếu không, ta đã không thể lội trong đó, hay đặt thuyền lên nước. Yếu tố đó có cả trong không khí, nếu không chim, máy bay không thể bay trong đó.

Yếu tố Lửa - nhiệt độ - cũng ở khắp nơi. Nếu để ý, chúng ta có thể cảm thấy sức nóng trong thân mình. Thường ta chỉ để ý đến yếu tố này khi đang lạnh cóng, bị nóng quá hay lúc bị cảm sốt. Nhưng nhiệt độ luôn có mặt trong cơ thể ta. Cũng như trong tất cả mọi sinh vật.

Yếu tố Nước ở trong máu, nước miếng, nước tiểu của chúng ta. Yếu tố nước cũng là sức kết, bện. Khi ta có bột, đổ nước vào, bột sẽ dính vào nhau. Nước là yếu tố kết, bện có mặt ở khắp mọi nơi. Không có nó, tất cả các tế bào di chuyển trong thân ta, sẽ tan rã. Chúng ta sẽ không thể ngồi đây nếu không có nó để giữ cơ thể chúng ta lại.

Tất cả những khám phá này thật lý thú phải không? Nhưng chúng cũng vô dụng nếu ta không kinh nghiệm được chúng. Chúng sẽ vẫn chỉ là những kiến thức tiêu khiển trong lúc tán gẫu với bạn bè. Nhưng khi ta có thể tự kinh nghiệm được, chúng sẽ trở thành sự hiểu biết sâu sắc bên trong, về vật chất quanh ta. Trí tuệ, sự nhận biết được bản chất thật của sự vật là điều Đức Phật thường hay nhắc tới.

Cuối cùng là yếu tố không gian (Gió). Có không gian - những chỗ mở - trong ta, như là lỗ mũi, bên trong miệng. Ngay trong nội tạng cũng có những chỗ mở. Vũ trụ là không gian. Nếu chúng ta nhận ra được những điều này, chúng ta sẽ thấy là tất cả đều cùng một thể, ta sẻ bớt được những suy nghĩ như - ’Đây là tôi và tôi sẽ chỉ lo cho một mình tôi, không cần biết đến thế giới quanh tôi. Mong là họ cũng sống an lành, nhưng đừng có trông cậy vào

‘tôi’. Khi chúng ta nhận ra rằng chúng ta có cũng chỉ là do các duyên hợp lại, rồi tan đi, chúng ta không là gì ngoài bốn thứ gió, lửa, đất và nước họp lại, thì ‘tôi’ là gì, đến nỗi lúc nào ta cũng chăm chăm bảo vệ nó bằng mọi cách. Và thế giới còn lại, người chung quanh ta là gì, để ta phải cảm thấy bị họ đe dọa?

Thiền là nhắm đạt được giác ngộ; và giác ngộ là mục đích của người Phật tử tu thiền. Các phương tiện là những dụng cụ. Ta sử dụng chúng cách nào cho hữu hiệu hơn cả. Mỗi người một cách khác nhau. Nhưng ta càng sử dụng chúng thuần thục, thì kết quả càng nhanh chóng, dễ dàng hơn. Nên nhớ phải chú tâm vào phương tiện, không vào kết quả. Chỉ có như thế thì sự tinh xảo, thuần thục mới đến với chúng ta.

Chương 3:
Thanh Tịnh Và Tỉnh Giác

Có rất nhiều phương pháp tu Thiền. Trong "Thanh Tịnh Đạo" (Path of Purification) có hơn bốn mươi cách được liệt kê, nhưng chỉ có hai phương hướng, hai con đường ta phải đi đến: Thanh tịnh và Tỉnh giác. Thanh tịnh và Tỉnh giác luôn đi đôi với nhau. Giống như phương hướng, và mục tiêu. Ta phải biết con đường để đi đến mục tiêu.

Ta cần phải thực tập cả hai phương cách, Thanh tịnh và Tỉnh giác, để đạt được những kết quả mà Thiền sẽ mang đến cho ta. Phần đông chúng ta đều muốn được an lạc. Ai cũng muốn được bình yên, muốn được có cảm giác vui sướng, mãn nguyện. Trong Thiền định, nếu ta thoáng bắt được cảm giác an lạc đó, ta sẽ hạnh phúc biết bao. Nhiều người đã thỏa mãn khi đạt được đến trình độ đó. Nhưng thanh tịnh không phải là mục đích của Thiền. Đó chỉ là phương tiện đưa đến cứu cánh. Thanh tịnh là phương tiện. Sự tỉnh giác trong nội tâm mới là cứu cánh. Phương tiện rất cần thiết nhưng không thể lầm lẫn chúng với cứu cánh. Nhưng vì phương tiện đó tạo ra sự thoải mái, dễ chịu, ta trở nên bám víu vào chúng.

Vấn đề của chúng ta là luôn chạy đuổi theo sự dễ chịu và xa lánh sự khó chịu. Vì chúng ta coi mục đích của cuộc đời là được dễ chịu, hạnh phúc, nên dường như ta chẳng có mục đích gì cả trong cuộc đời. Không thể nào tước bỏ hết tất cả những điều khó chịu, đau khổ trong đời, mà chỉ giữ lại những gì ta ưa thích. Chừng nào ta còn coi đó là mục đích của mình thì ta không có mục đích gì cả. Trong Thiền cũng thế.

Như thế thì làm cách nào chúng ta có thể đạt được sự thanh tịnh, và điều đó ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào? Bằng cách thực tập chú tâm vào hơi thở, dần dân ta sẽ tìm được sự thanh tịnh. Tâm ta sẽ ngưng suy nghĩ trong một giây phút nào đó, và ta sẽ cảm thấy hoàn toàn thư thái, dễ chịu. Tâm suy nghĩ không bao giờ được thư thái, vì suy nghĩ là một quá trình chuyển động, và bất cứ sự chuyển động nào cũng tạo ra ma xát. Tuy nhiên ta có thể tìm được sự thanh tịnh trong một giây phút nào đó, hay dài hơn, nếu ta tiếp tục tu tập và tăng thời gian tham Thiền lên. Điều đó không có gì khó. Có thể

lúc đầu ta thấy khó khăn, nhưng với sự kiên trì, nhẫn nại, một chút duyên lành và một nơi yên tĩnh, ta có thể làm được điều đó.

Chắc rằng chúng ta đều có duyên lành, nếu không ta đã không có mặt nơi này. Những người có ác nghiệp sẽ không tìm được đến với Thiền, hoặc giả như có, họ cũng không trụ lại. Do đó nói ta đã có sẵn duyên lành là vậy.

Về lòng kiên nhẫn, bạn cũng không thiếu, nếu như bạn đã chịu khó đọc đến những dòng này. Chỉ cần thêm một yếu tố nữa đó là ý chí, sự quyết tâm. Khi ngồi xuống chiếu Thiền, bạn cần tự nhủ: 'Tôi sẽ chú tâm vào từng hơi thở, nếu tôi có lơ là, tôi sẽ bắt đầu trở lại". Cần làm như thế để giữ cho tâm thăng bằng, giống như người đi trên dây xiếc. Mỗi lần lao đao, ta phải lấy lại thế cân bằng. Vì thế ta cần có sự quyết tâm.

Khi cảm giác thanh tịnh, thư thái dấy lên -- cái cảm giác mà Phật gọi là sự thanh tịnh ngay giờ phút hiện tại -- rồi qua đi, không thể khác được, vì bất cứ điều gì đã có sinh thì phải hoại, phản ứng đầu tiên mà tâm phải có là nhận ra tính cách vô thường của sự vật, chứ không phải để thất vọng kêu lên: "Ồ, nó lại qua mất rồi". Hoặc là "Cảm giác vừa rồi dễ chịu quá, làm sao để có lại cảm giác ấy", như cách ta vẫn phản ứng lâu nay.

Sống theo Pháp, hành theo Pháp, là những hành động không bình thường. Khác với mọi người chung quanh. Khi Phật còn ngồi dưới cây bồ đề, trước khi Giác ngộ, khi Sujata mang dâng ngài sữa trong chiếc tô vàng, cô cũng cúng dường luôn chiếc tô quí. Đức Phật sau khi uống xong, đã thả chiếc tô vàng xuống dòng sông trước mặt, và nói nếu như cái tô chảy ngược với dòng nước sông, Ngài sẽ giác ngộ. Và cái tô đã chảy ngược dòng. Điều đó có thể xảy ra không? Có lẽ pháp thoại đó muốn nhắn nhủ với chúng ta rằng khi ta sống với Pháp, chúng ta phải đi ngược lại với dòng chảy của bản năng, của các khuynh hướng tự nhiên. Chúng ta phải đi ngược lại với những sự dễ dãi, thoải mái, những gì tất cả mọi người khác đều theo đuổi. Chảy ngược dòng bao giờ cũng khó hơn là thuận, xuôi theo dòng.

Cảm giác thoải mái, tự tại mà ta cảm nhận được trước hết ở thân, rồi đến tâm, cũng sẽ qua đi. Chúng ta phải nhận ra tính cách vô thường của nó, để ta có thể sử dụng nó cho một mục đích. Nếu không, ta chỉ sử dụng cảm giác thanh tịnh đó cho sự thoải mái của riêng ta. Mà chỉ để thoải mái cho thân ta là ta đã ích kỷ, chỉ biết đến riêng mình, không phải là để tiến tới vô ngã, là cái gốc của những điều Phật dạy.

Giáo lý của Đức Phật nhằm hướng ta đến vô ngã. Ngài nói: "Ta chỉ dạy một điều, đó là giải thoát, chấm dứt khổ đau". Điều đó không có nghĩa là tất cả khổ đau trên đời đều chấm dứt. Điều đó có nghĩa là nếu không có một cái tôi để đón nhận khổ đau, thì không có khổ đau. Cái tôi sẽ biến mất. Nếu không có ai ở đây có vấn đề, thì làm gì có vấn đề? Nếu dùng cảm giác tự tại chỉ cho riêng mình, thì ta đã đi ngược lại với lời Phật dạy.

Luôn trở về với hơi thở sẽ giúp ta đạt đến trạng thái thanh tịnh. Chánh niệm, trong Bát Chánh Đạo, dạy ta sự chú tâm đúng, đưa đến thiền định. Theo dõi hơi thở là việc cần làm, nhưng không có ai đạt được thiền định chỉ bằng ao ước hay một vài buổi ngồi thiền. Tất cả cần có thời gian. Do đó khi ngồi Thiền, ta cần đưa bất cứ vọng tưởng nào dấy lên trở về với sự tỉnh thức. Bất cứ ý tưởng nào cũng thế, chúng không phải đến để phá rối chúng ta, cũng không phải là dấu hiệu chứng tỏ ta không thích hợp với Thiền, cũng không phải cảm giác làm ta thấy quá nóng, hay quá lạnh. Không có gì giống như thế cả. Vọng tưởng không phải là kẻ phá rối trật tự của chúng ta. Chúng là ông thầy của chúng ta.

Mỗi vọng tưởng là một ông thầy, 'dạy' cho ta biết tâm ta lăng xăng, không thể nương tựa, không thể tin cậy được. Nó suy nghĩ cả về những điều ta không muốn nghĩ đến, cả khi ta chỉ muốn được hoàn toàn yên tĩnh và tự tại. Trước hết, ta cần biết là tâm không phải là một phần tuyệt vời của chúng ta, dù rằng nhờ nó ta có thể thâu thập được kiến thức, có thể hồi tưởng, có thể hiểu một số khái niệm và phạm trù. Tuy nhiên nó là một cái tâm lăng xăng, luôn thay đổi và nó sẽ không làm những gì chúng ta đòi hỏi ở nó.

Điều thứ hai, ta cần nhớ, là khó thể tin vào tâm. Ta không nên tin vào tất cả mọi tư tưởng qua đầu ta. Chúng đã đến không mời mọc, thì tự chúng cũng sẽ ra đi. Chúng chẳng có ích lợi gì, nhất là khi ta đang ngồi thiền. Chúng có thể là những gì đã xảy ra trong quá khứ. Hay chỉ thuần là vọng tưởng. Đôi khi chúng làm ta khó chịu, hay chỉ nhẹ nhàng như một giấc mơ. Có khi chúng đến lộn xộn không đầu đuôi. Chúng nhanh chóng đi qua đầu ta, trước khi ta kịp nhận mặt chúng. Vậy tại sao ta lại tin vào những điều mình thường suy nghĩ?

Trong lúc ngồi Thiền, chúng ta có cơ hội để quan sát tâm - tư tưởng đi qua trong đầu - và luyện tập không để bị chúng lôi kéo. Thế thì tại sao trong đời sống hằng ngày ta lại tin vào chúng và để chúng lôi kéo ta theo? Khi tâm nói

"Người này thật xấu", "Người kia nói láo", ta tin theo những điều đó. Khi tâm nói "Tôi chán quá. Mệt mỏi quá", "Tôi cần thứ này" hay "Tôi phải có thứ kia", ta nghe theo. Ta tin theo tất cả - nhưng tại sao ta phải tin chúng? Trong khi tất cả mọi suy tưởng đều xảy ra theo một tiến trình, trong đời thường cũng như lúc hành thiền. Tư tưởng dấy khởi lên, dừng lại trong chốc lát, rồi qua đi không theo một mẫu mực nào hay lý do nào.

Khi đã thực sự nắm bắt được ý nghĩa của tiến trình này, ta có thể thay đổi những suy nghĩ hiện lên trong đầu và các tư tưởng ta muốn nghĩ tới. Điều đó có thể thực hiện được khi ta không còn tin vào những điều tâm nói nữa, mà chỉ quan sát tiến trình của chúng. Cũng như với không khí chung quanh ta. Ta không nắm không khí trong tay và bảo rằng không khí là của riêng mình, dầu rằng không có nó ta không thể nào sống nổi. Đơn giản là không khí có mặt ở mọi nơi. Tư tưởng cũng thế. Tiến trình của tư tưởng xảy ra tự nhiên trong tâm ta, và khi nào chúng ta còn sống, tiến trình đó triền miên tiếp tục, dầu rằng chúng không đáng tin, không thể dựa vào. Bởi thế, nếu ta có thể gạt bỏ phần lớn các suy tưởng trong đầu mình, thì lại tốt hơn.

Ta còn có thể quan sát về tâm ở một khía cạnh khác. Là khi ta ngồi thiền, nhưng không thể tập trung tư tưởng, khi ta buồn ngủ, không chú tâm, ta hiểu rằng khi tâm không được 'giải buồn', nó muốn ngủ. Tâm luôn muốn được tiêu khiển. Nó cần đọc sách, coi TV, thăm hàng xóm, nó cần được làm một thứ gì đó, bất cứ thứ gì để giải buồn, để được bận rộn. Nó không chịu ngồi yên. Đó là một điều thú vị để biết về chính mình.

Hãy tưởng tượng bạn phải ở một mình trong một tuần, chỉ một mình, không có bất cứ thứ gì để tiêu khiển. Bạn sẽ coi đó là cực hình, mà thực vậy, vì tâm không thể chịu đựng nổi. Nó luôn cần được 'cho ăn'. Giống như thân cần được ăn, tâm cũng vậy. Nó cần một thứ gì đó từ bên ngoài, vì chính tự nó không thể thỏa mãn với chính mình. Khi ngồi thiền, ta sẽ khám phá ra điều đó về tâm.

Nhưng các vọng tâm thì vô thường. Chúng dấy lên, rồi qua đi. Chúng không luôn có mặt như hơi thở của ta. Nếu chú tâm ta sẽ nhận biết khi nào vọng tưởng dấy khởi. Khi chúng qua đi, dễ nhận biết hơn là khi nào chúng đến. Ta không thể giữ chúng lại phải không? Tất cả những suy nghĩ nửa giờ trước đây đã qua đi phải không?

Vô thường và vô sỡ hữu: ta đâu có làm chủ được chúng, phải không? Và chúng cũng chẳng đáng để ta giữ lại, phải không? Vậy tại sao ta muốn làm chủ chúng? Muốn nghĩ chúng là ta? Sao không nghĩ chúng chỉ là một hiện tượng tự nhiên hiện ra, rồi tan mất. Chỉ có thế. Cũng thế, với thân này - nó có thực là ta không? Nó cũng chỉ là một hiện tượng tự nhiên phát sinh ra bằng khái niệm, và tan biến đi qua cái chết., một định luật tự nhiên, một sự kiện tự nhiên mà nếu còn chấp Ngã ta không thể nào chấp nhận được điều đó.

Chấp Ngã hay ngã mạn không có nghĩa là ta ngạo mạn. Chấp Ngã đồng nghĩa với u mê. Chỉ có các vị A-la-hán là không có ngã mạn. Ngã mạn có nghĩa là ta đang nhìn thế giới và bản thân từ quan điểm của 'cái tôi', qua cái nhìn đó, thế giới bên ngoài cũng như người chung quanh ta trở nên là mối đe dọa của chúng ta, vì 'cái tôi' của ta dễ vỡ, dễ bị chạm và dễ đau khổ.

Tất cả các vọng tâm dấy lên khi ngồi thiền sẽ giúp cho chúng ta hiểu về chính mình hơn, về tính cách vô thường của các hiện tượng, của thân, tâm, về tính vô sở hữu của chúng. Nếu ta thực sự làm chủ những suy nghĩ của mình, thì tại sao ta lại không làm chủ những suy nghĩ đáng có? Ai muốn làm chủ một đống rác? Như tôi sẽ cố gắng để những vật thuộc sỡ hữu của tôi trở thành quí báu.

Điều thứ ba ta rút ra được từ sự quán tâm là: đây là dukkha (đau khổ) hay sự không vừa lòng, không thỏa mãn. Dukkha không chỉ có nghĩa là sự khổ đau, mà còn bao gồm tất cả những điều không như ý, là một khái niệm bao quát hơn, gồm tất cả những gì ta đã kinh nghiệm qua, cả những việc vừa ý cũng làm ta khổ vì chúng sẽ qua đi (vô thường). Sự không như ý của quá trình tư duy sẽ hiện ra rất rõ trong thiền quán, vì ở đây trong lúc ta thực sự muốn chú tâm, ta lại chỉ toàn ngồi suy nghĩ vẩn vơ.

Ta phải nhận biết về tính cách vô thường, không như ý và vô ngã bằng chính kinh nghiệm bản thân của mình. Không ai 'biết' ba điều này mà chẳng từng kinh qua chúng. Nếu ta không thực sự hiểu một cách trực tiếp bằng nội tâm của mình thì chúng chỉ là những lời hoa mỹ, ở đầu môi. Vì nhiều người vẫn kinh nghiệm những điều này từng giây phút, nhưng chẳng hề nhận ra được chúng.

Chúng ta đang chết từng giây phút, nhưng chúng ta cũng chẳng để ý đến điều đó. Cần phải có chánh niệm để nhận biết chúng, và chánh niệm là điều

ta có thể đạt được trong quá trình tu tập thiền. Hãy quan sát sự không như ý trong tiến trình tư duy như là một đặc tính không thể thiếu của nó.

Nếu ta có thể nhìn mọi sự vật như chúng hiện hữu, bằng con mắt tỉnh giác, thì ta đã hiểu điều Phật dạy. Thiệt là vô ích để ngồi đó nghĩ "Giá mà tôi không suy nghĩ", "Giá mà tôi có thể chú tâm", "Giá mà ngồi thiền không khó thế này" hay "Giá mà chân phải tôi không đau đến thế". Đó là mộng. Đó là ước mơ. Chúng ta không thể chỉ ngồi mơ mộng hay ước mơ nếu chúng ta muốn thấu đạt được nguyên nhân đã làm ta đau đớn.

Phật đã nói tất cả chúng sinh đều bệnh, và Pháp là thuốc chữa. Phật có danh hiệu là Đức Y Vương. Như với mọi thứ thuốc chữa bệnh khác, nếu chúng ta chỉ biết về chúng hay đọc toa thuốc thì không thể hết bệnh. Nhân loại đã đọc toa thuốc hàng ngàn năm nay. Hãy ngưng đọc toa thuốc để uống thuốc. Khi đã phân biệt được sự khác biệt giữa đọc toa thuốc và uống thuốc, ta sẽ dễ dàng biết mình phải làm gì.

Khi cảm giác khó chịu dấy lên vì phải ngồi nguyên một chổ, tâm thức sẽ lên tiếng phản đối, cằn nhằn. Nó vội nói "Tôi không thích chút nào. Thiệt khó chịu hết sức. Tôi sẽ không chịu nổi nữa. Tôi cần ngồi lên ghế", "hay "Tại sao phải ngồi như thế này? Tự cực hình mình à?" hay "Biết có đáng không. Biết có đáng để chịu bao cực khổ ngồi thiền không", và nhiều thứ nữa. Tâm có khả năng nói với ta bất cứ điều gì. Nó có thể nói về mọi vấn đề, và mọi khía cạnh của vấn đề. Nó vừa đề cao một vấn đề đã quay ra hất đổ. Bất cứ tâm của ai cũng làm thế được. Tâm có thể xoay ngang, trở ngửa.

Đừng ngồi đó nghĩ "Tôi không thích chút nào, chân phải của tôi, lưng tôi, cổ tôi - hay bất cứ thứ gì - đau quá". Không. Hãy sử dụng các cảm thọ vừa dấy lên như một cách để tỉnh giác. Cảm thọ là nền tảng của cuộc sống. Nhưng chúng ta phản ứng thế nào là do sự tiếp xúc với các căn của ta: Sắc, thanh, hương, vị, xúc và thức. (Đức Phật nói về tâm, quá trình tư duy như là giác quan thứ 6 của ta). Thí dụ như nếu ta không nhìn thấy, thế giới sẽ khác hơn bây giờ. Hay điếc. Hay câm... thiếu một giác quan nào cũng thay đổi cái nhìn của ta về thế giới bên ngoài. Nhưng khi có đủ sáu căn, tiếp xúc với sáu trần, từ đó sinh ra các cảm thọ, các phản ứng.. Điều đó không thể tránh. Chúng ta không thể không có cảm xúc. Một vị A-la-hán cũng có cảm thọ - dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Ai cũng có cảm thọ. Cảm thọ trung tính có thể ta không biết đến vì ta chưa có sự chú tâm đủ. Chúng ta chưa đủ chánh

niệm. Nhưng với các cảm thọ dễ chịu ta nhận biết ngay, ta bám víu vào chúng, và tìm mọi cách để giữ chúng lại. Mọi nền kinh tế trên thế giới đều dựa vào việc tạo nên các cảm thọ dễ chịu, và tìm cách làm cho người ta càng muốn thụ hưởng chúng nhiều hơn. Nếu mọi người đều từ bỏ các cảm thọ dễ chịu, thì có mấy nền kinh tế trên thế giới đứng vững được. Các cảm thọ dễ chịu phát sinh ra nhờ quạt máy, tủ lạnh, nệm êm, nước nóng, nước lạnh, đủ loại thực phẩm và còn nhiều, nhiều nữa.

Ai cũng có cảm thọ: dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Chúng dấy khởi liên tục. Phần đông chúng ta bỏ cả cuộc đời mình để đi tìm, nắm giữ các cảm thọ dễ chịu, và xua đuổi, trốn tránh các cảm thọ khó chịu. Một cuộc chiến đấu vô vọng. Không tưởng. Vì không ai có thể nắm giữ mãi các cảm thọ dễ chịu. Cũng không có ai có thể trốn tránh các cảm giác khó chịu mãi. Khi ta già đi - các cảm thọ khó chịu tăng lên so với lúc trẻ. Không có sự ngoại lệ đối với ai cả. Đó là định luật tự nhiên. Cái chết sẽ đến, đi kèm theo với những cảm thọ khó chịu. Tuy nhiên các khổ thọ này không chỉ dành cho tuổi già, cho những người gần đất xa trời. Các người trẻ nhất, mạnh nhất cũng đầy những cảm giác, tình cảm khó chịu, đau khổ.

Nếu ta quyết ngồi yên giây lát, tự soi lại mình, không còn chạy trốn các cảm giác khó chịu, đau khổ, bám chặt vào các cảm giác dễ chịu - có thể chỉ trong một buổi thiền - ta sẽ biết về mình rất nhiều. Quan sát các khổ thọ dấy lên trong khi ngồi thiền - điều này sẽ xảy ra cho nhiều người trong chúng ta - cũng là một cách để tìm hiểu các phản ứng hành động của chính mình. Ta muốn thay đổi cảm giác đó, muốn chạy trốn nó. Một phản ứng gần như phản xạ, lập tức đối với cảm giác khó chịu là di chuyển, thay đổi thế ngồi để tránh sự đau đớn càng sớm càng tốt.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta trốn tránh các khổ thọ bằng cách trốn tránh, xa lánh những người đã tạo cho ta các cảm giác đó, chạy trốn hoàn cảnh, đổ lỗi cho người khác, thay vì nhận biết các cảm thọ của mình và nói: "À, nó đã dấy lên. Nó sẽ ở lại giây lát, rồi đi qua. Không có gì tồn tại. Nếu ta nhận biết được cảm thọ của mình, là ta đang soi lại nó trong chánh niệm, thay vì phản ứng bằng hành động”.

Phản ứng của chúng ta, bằng cách xua đuổi các khổ thọ, bám giữ các lạc thọ, là lý do khiến chúng ta luẩn quẩn trong vòng luân hồi sinh tử, vì ta không có một phương hướng, một ngã rẽ nào khác. Đó là sự chuyển động trong

một vòng tròn. Ta không thể thoát khỏi sức hút của nó. Đó là một trò chơi quay vòng. Không có lối ra. Chúng ta quay vòng, quay vòng theo lạc thọ, xua đuổi các khổ thọ, một vòng tròn không kẻ hở. Chỉ có một cách để thoát khỏi sức hút đó, là ngưng lại quan sát các cảm thọ và không phản ứng bằng hành động. Nếu trong lúc ngồi thiền, ta có thể làm được như thế dù chỉ trong giây lát, thì ta cũng có thể làm được như thế trong các sinh hoạt đời thường.

Tất cả chúng ta ai chẳng từng buồn phiền, khổ đau trong cuộc đời. Người này nói lời trái tai ta không muốn nghe. Kẻ khác làm những điều ta không muốn thấy. Ta bị hiểu lầm, người khác không nhớ ơn ta, không ngợi khen, không thương yêu ta. Người ta bỏ đi khi ta muốn giữ họ lại. Họ ở bên ta, khi ta muốn xa lánh họ. Không ai tránh khỏi những đau khổ này. Chính Đức Phật cũng không tránh khỏi. Đức Phật chỉ khác chúng ta là Ngài chỉ cảm nhận các cảm thọ, mà không phản ứng bằng hành động.

Chỉ nhận biết các cảm thọ. Khi các cảm giác khó chịu dấy lên vì phải ngồi lâu một chổ, đừng trách móc ai, hay việc gì. Không có ai hay việc gì tạo ra các cảm giác đó cả. Chúng chỉ đến rồi đi. Quan sát và nhận biết cảm giác đó. Ta sẽ không thể thay đổi được gì, trừ khi ta có thể tách mình ra khỏi cảm giác khó chịu đó, để không đau khổ vì nó. Ta không thể làm khác hơn thế. Trong hoàn cảnh này ta chỉ cần biết các cảm giác khó chịu cũng chỉ là cảm giác. Không ai là chúng cả. Ta đâu có mời chúng đến. Vậy tại sao lại nhận chúng là mình?

Trừ khi chúng ta nhận biết được những gì xảy ra cho tâm khi những cảm giác này dấy lên, chúng ta sẽ lại rơi vào thói quen phản ứng của mình. Những suy nghĩ quen thuộc, các phản ứng theo thói quen, ngày này qua ngày khác đã tạo thành rãnh, thành nếp trong tâm tưởng ta. Giống như một con đường sình lầy, khi bánh xe chạy qua chạy lại, các vết lún, càng lún sâu thêm. Tâm của ta cũng thế. Các vết lún sâu, sâu mãi cho đến lúc ta bị dính cứng một chổ, không thể tiến tới nữa.

Đây là cơ hội, hoàn cảnh thuận tiện để chúng ta quan sát phản ứng của tâm đối với các cảm giác khó chịu. Đừng phân tích "Ngồi như vầy máu không lưu thông được, không tốt cho tôi, các bác sĩ đã nói...". Chỉ quan sát phản ứng của tâm. Tâm ta rất khôn ngoan, lém lỉnh. Nó có thể làm tất cả mọi việc. Ta gọi nó là nhà ảo thuật, cũng không sai. Nó có thể biến hóa ra con thỏ

trong chiếc nón không. Nó có thể phân tích, lý luận đến chỗ mà ta thấy tất cả mọi người khác đều sai, và ta thì luôn luôn đúng.

Đó là điều ta phải luyện tập trong lúc tu tập thiền: Không thể lúc nào ta cũng hoàn toàn đúng, 100 phần trăm đúng. Phần lớn chúng ta tranh cãi đều để bảo vệ một lập trường, dựa trên quan điểm của chính cá nhân ta. Vì ta chấp ngã, chấp có 'cái tôi' ảo tưởng, tất cả các quan điểm, ý kiến của chúng ta đều được lọc qua con mắt của Ngã. Nếu ta nhìn qua một màn kính màu đen, tất cả mọi thứ bên ngoài đều đen. Không thể là gì khác hơn thế.

Khi ta đã thấu rõ tâm, cũng như các phản ứng của nó qua thiền định, chúng ta dễ chấp nhận sự thật là khi ta nghĩ một điều, bốn triệu người khác có thể nghĩ về một điều hoàn toàn khác ta. Làm sao có thể là ta đúng và bốn triệu người còn lại sai? Chúng ta tranh cãi bảo vệ cho những quan điểm - đôi khi có thể đúng - nhưng chỉ đúng trong hoàn cảnh, cái nhìn của riêng ta. Chỉ có các vị A-la-hán, những người đã không còn chấp Ngã, là có thể hoàn toàn đúng.

Tất cả các phương pháp nhằm giúp ta đạt được sự tỉnh giác, cần được áp dụng không phải chỉ trong lúc tâm đang theo dõi hơi thở, mà cả khi tâm phản ứng theo cảm thọ, hay vọng tưởng. Ta cần phải luôn áp dụng chúng để đạt được sự tỉnh giác, và từ đó đưa đến sự an lạc. Mỗi phút tỉnh giác là mỗi phút thanh tịnh. Khi không còn cần phải để ý đến các suy tưởng của mình, ta dễ buông bỏ chúng hơn. Khi không còn cần phải phản ứng theo các cảm thọ, ta dễ buông bỏ các hành động, phản ứng. Mỗi phút thanh tịnh cũng là mỗi phút tỉnh giác. Cả hai đi đôi với nhau như hình với bóng.

Những điều Phật dạy đi ngược lại với bản năng của chúng ta, do đó không dễ cho ta chấp nhận, thấu hiểu. Chỉ có tâm đã được tôi luyện mới có thể thấu hiểu được Phật pháp. Trong khi tâm bình thường nghi ngờ, lý luận - đó chỉ là việc làm lãng phí thời gian, vô bổ. Muốn thật sự hiểu được Phật pháp bằng chính nội tâm của mình, ta phải nhiếp tâm, giữ tâm tĩnh lặng, và tâm đó phải biết bản chất thực của Ngã, chỉ là những hiện tượng đến, rồi đi.

Tất cả có thể xảy ra trong lúc ta ngồi thiền và theo dõi hơi thở: Thanh tịnh và tỉnh giác. Tỉnh giác (Minh Sát Tuệ) là mục đích. Thanh tịnh là phương tiện. Nếu tâm không thanh tịnh, tâm sẽ đầy những luồn sóng, sóng của sự ghét, sự ưa. Các làn sóng sẽ phủ trùm mắt nhìn của ta. Ta sẽ không thể soi thấy mình trên một mặt hồ đầy sóng phủ. Mặt nước phải lặng, trong. Cũng thế,

mặt hồ tâm cũng phải lặng, trong trước khi tâm được khai sáng. Lúc đó ta mới có thể thấy thấu suốt, rõ ràng.

Thiền định cũng đem lại cho ta những kết quả tương tự. Khi chúng ta chú tâm, theo dõi từng cử động, thanh tịnh sẽ đến. Nếu vọng tưởng có dấy lên, ta dùng chúng để nhận biết những diễn biến của tâm.

Việc đặt tên các vọng tưởng cũng là một cách để theo dõi tâm, trong lúc ngồi thiền, cũng như trong các sinh hoạt hàng ngày. Khi có tâm sân si dấy lên, người có chánh niệm sẽ biết buông bỏ chúng. Đó là phương thức để thanh tịnh hóa tâm. Và sự thanh tịnh của tâm tùy thuộc vào sự thanh tịnh hóa của tâm. Sự thanh tịnh hóa cũng có thể đạt được qua tỉnh giác, qua sự 'biết' chính mình. Việc đặt tên cho ta biết tâm đang nghĩ gì. Nhưng khi thực tập thiền, tất cả các tên đặt, các tư tưởng đều phải được buông bỏ. Trong đời sống hằng ngày, những thứ tên gọi không ích lợi, không tốt cần được buông xả. Khi ta đã làm được như thế là ta đã thanh tịnh hóa tâm. Con đường dẫn đến sự thanh tịnh chấm dứt mọi khổ đau.

Chương 4:
Tứ Vô Lượng Tâm

Trong mỗi chúng ta có bốn người bạn tốt (tứ vô lượng tâm), sẵn sàng giúp đỡ ta. Tuy nhiên cạnh đó ta cũng có năm kẻ thù chực chờ nhảy ra tấn công bất cứ lúc nào. Chúng không bao giờ để ta yên. Nhưng vấn đề là có mấy ai trong chúng ta đủ sức mạnh để đánh đuổi kẻ thù, bảo vệ cho những người bạn tốt của mình. Lại có người còn không biết rằng đó là việc tốt, nên làm.

Bốn người bạn đó là bốn tánh tốt của ta: Từ, Bi, Hỷ và xả. Ta phải tìm kiếm chúng trong tim mình. Nếu không thể tìm ra, và tự biết đó là một thiếu sót của mình, ta phải bắt đầu lo tạo ra chúng, phát triển chúng.

1. Từ

Ngôn từ thật nguy hiểm. Chúng tạo cho chúng ta một cảm giác của sự trường tồn, bất biến. Chúng ta bị phủ lấp bởi ngôn từ, nhưng chúng chẳng khác gì hơn là những khái niệm. Chúng không có thật. Hãy tưởng tượng ra một dòng sông: danh từ 'dòng sông' không phải là thực thể của một dòng nước chảy. Từ 'dòng sông' cố định: nhưng bản thể của dòng sông thì lưu chuyển.

Từ tâm chỉ có thể xuất phát từ trái tim. Tâm Từ sẽ trở nên trống rỗng, vô nghĩa, nếu nó chỉ nằm trong ngôn từ. Tự nó không có nghĩa gì, giống như từ 'dòng sông' sẽ gợi cho ta một cái gì đó, khi ta đã kinh nghiệm qua. Nếu ta bảo với một đứa trẻ thơ về 'dòng sông', nó không biết ta nói gì. Nhưng nếu bạn bỏ tay em xuống nước, để em cảm nhận dòng nước chảy, thì em sẽ thật sự biết dòng sông là như thế nào, không kể em có biết đến danh từ 'dòng sông' hay không.

Đối với Tâm Từ cũng thế. Danh từ ấy không có nghĩa gì. Chỉ khi nào bạn cảm được nó từ trong tim mình, thì bạn mới hiểu những điều Phật đã nói về tâm Từ trong các bài thuyết pháp của Ngài. Cuộc đời sẽ thiếu sót biết bao khi không chứa đựng cả lý trí và tấm lòng. Nếu chỉ sống bằng trái tim, con người dễ trớ thành tình cảm, một bản tính thường được đồng hóa với người phụ nữ. Tình cảm có nghĩa là ta phản ứng với mọi thứ, điều đó không tốt.

Lý trí cũng có chỗ đứng của nó. Con người cũng cần hiểu những gì xảy ra quanh họ. Nhưng nếu chỉ hiểu với cái đầu, nó có thể vượt bực về kiến thức, nhưng con tim sẽ thiếu đồng cảm. Tình và lý phải luôn đi đôi với nhau. Ta phải hiểu bằng lý trí và phải dùng tình cảm một cách khôn ngoan. Tràn đầy tình cảm, mang đến sự an lạc và hoà đồng cho trái tim.

Lòng Từ hay tình thương, không phải là tình cảm tạo nên bởi sự có mặt của một người dễ thương, hay vì ta đang sống bên cạnh những người thân của mình, hay một người đáng yêu. Uy quyền hay những phản ứng bản năng cũng không liên quan gì đến loại tình cảm này. Yêu thương con cháu của mình, yêu thương cha mẹ mình không khó khăn gì. Phần đông chúng ta đều làm được, trừ một số ít. Nhưng tình thương đó không phải là tâm Từ (Metta).

Khi Phật nói về tâm Từ, Ngài muốn nói đến thứ tình cảm không có sự phân biệt trong trái tim. Tình cảm cao thượng đó đòi hỏi chúng ta phải yêu thương tất cả mọi người như thể người mẹ yêu thương đứa con duy nhất của mình. Tất cả những ai có con sẽ biết được sự khác biệt khi họ yêu thương con mình và con người khác. Nhưng đó chính là điều ta phải sửa đổi. Nếu không, ta khó thể hiểu về lòng Từ và sự quan trọng của nó.

Nếu bạn thấy một em bé bị té xe, ngồi khóc. tự nhiên là ta sẽ đỡ em dậy, dỗ em. Lòng Từ đó cũng không khó thực hiện. Khó là sự thể hiện lòng Từ trong tâm ta với tất cả mọi người, kể cả những kẻ đáng ghét nhất. Không phải tất cả chúng ta đều dễ thương, trừ các bậc A-la-hán. Ngay chính ta cũng không hoàn toàn dễ thương, thì sao lại mong mỏi điều đó ở người khác. Tại sao ta phải phân biệt giữa những người ta có cảm tình và người ta không ưa. Chúng ta tự cho mình có lý khi không ưa những người mà theo sự đánh giá của chúng ta, họ đã hành động sai quấy. Nhưng ngay chính ta, đâu phải lúc nào ta cũng hành động đúng. Suy cho cùng trong chúng ta có ai không từng làm những chuyện đáng hối tiếc. Tôi không biết về bạn, nhưng chỉ cần soi lại chính mình, tôi cũng hiểu bạn thế nào. Ai cũng lầm lỗi, thì tại sao lại đòi hỏi người khác phải hoàn toàn, muốn người khác làm chuyện ta không thể làm được.

Có ba loại tâm Từ. Thứ nhất là lòng tốt (good-will). Chúng ta phải có lòng tốt đối với nhau. Đó là điều kiện tiên quyết để sống với nhau. Nếu chúng ta không tốt với nhau, ta không thể cùng ngồi thiền với nhau. Ta sẽ đứng dậy,

đi lung tung. Sẽ làm ồn ào khi mọi người quanh ta cần yên tĩnh. Sẽ không có xứ sở nào tồn tại, nếu người ta không có lòng tốt với nhau. Bạn có nhận thấy chúng ta lệ thuộc vào nhau rất nhiều không? Chúng ta cậy vào người phát thư để có thông tin, nhờ người bán rau cải, nhờ nhà nông để có lương thực. Chúng ta lệ thuộc vào lòng tử tế của các nhà hàng xóm. Vì lòng tử tế là điều kiện tối cần cho cuộc sống, chúng ta không thể thiếu nó, không có nó cuộc sống sẽ đảo lộn.

Thứ hai là tình thân hữu. Ta cảm thấy gần gũi, thân thiện với một số người như bạn bè, hàng xóm, người quen biết, người giúp đỡ chúng ta. Sự thân thiện là một bước đến gần hơn với lòng Từ, nhưng chưa phải là lòng Từ thật sự. Nó làm chúng ta thấy gần gũi với người khác, cũng như đem người khác lại gần chúng ta, nhưng nó cũng có khía cạnh nguy hiểm của nó. Đó là lòng ưa thích. Thường ta nghĩ chẳng có gì xấu trong đó, nhưng trong sự ưa thích, đã có sự bám víu. Bám víu vào bạn bè ta, người quen, kẻ ban ơn cho ta, người thân chung quanh ta. Sự bám víu đó sẽ khiến ta đau khổ, sân hận, không phải đối với người thân của ta, nhưng đối với cái ý tưởng là ta sẽ phải mất họ. Sẽ sinh ra lòng sợ hãi, vì ta chỉ có thể sợ hãi những gì ta không ưa thích. Do đó tình thương thuần khiết không còn nữa. Vì chính sự bám víu đã làm hoen ố nó, làm cho nó không còn vẹn toàn. Không bao giờ ta có thể tìm được an vui với thứ tình cảm đó. Điều đó thường xảy ra trong các gia đình. Đó là lý do tại sao con người không thể tìm được hạnh phúc trong loại tình thương đó.

Tuy nhiên tình thương chúng ta dành cho người thân trong gia đình mình có thể dùng làm hạt giống để vun trồng lòng Từ. Rồi từ đó ta phát triển, nhân rộng nó lên. Chỉ có như thế tình cảm gia đình mới có ý nghĩa. Nếu không, nó trở thành nơi ươm mầm của tình cảm sân hận - như vẫn thường thấy trong các gia đình - như nước sôi trong chiếc ấm đậy nấp. Tình cảm gia đình cần được vun trồng trong tim ta vô điều kiện, không cứ phải là chồng tôi, vợ tôi, con gái tôi, con trai tôi, cậu tôi, mợ tôi. Đầy tính cách sở hữu của cái tôi. Nếu như chúng ta không có thể vượt lên và chuyển đổi những tình cảm đó thành vô điều kiện, thì tình cảm gia đình đã không được sử dụng đúng chức năng của nó. Trong trường hợp đó, nó được dùng để củng cố cái tôi, để đảm bảo cho sự sinh tồn. Nhưng sinh tồn không phải là một vấn đề, ta không nên phí thì giờ lo chuyện đó. Dù có bom nguyên tử hay không,

chúng ta cũng không thể tồn tại mãi được, có phải không? Chỉ có một nơi chốn cho tất cả chúng ta, nơi mọi người cuối cùng rồi sẽ hội ngộ.

Tình bằng hữu cũng đưa đến sự bám víu, dính mắc. Ta bám víu vào bạn bè. Sợ mất họ. Ta tốt với bạn bè vì muốn họ mãi là bạn mình. Nhưng nếu họ đối xử trả lại không được tốt, ta lập tức nghĩ xem có nên tiếp tục làm bạn với họ không. Ta đòi hỏi ở họ một sự thân thiết, lo lắng, quan tâm trả lại. Giống như kinh doanh thương mại. Một sự trao đổi sòng phẳng. Đó là điều hầu như tất cả chúng ta đều làm, đến nỗi ta chẳng bao giờ để ý đến. Đối với bạn bè thì thế, đối với gia đình, chúng ta còn đòi hỏi hơn thế nữa. Nếu người thân ta không thương trả lại, ta hờn tủi, thất vọng, trầm uất. Nếu họ bỏ rơi ta, tình thương trong ta cạn kiệt. Thật là kỳ lạ, khi tình thương chỉ giới hạn trong một nhóm người.

Tình thương không thể ẩn tiềm trong con người. Con người chỉ là một đãy xương bọc da. Làm sao có thể tìm thấy tình thương trong đó. Nhưng đó là bi kịch của bao người. Romeo và Juliet, Cuốn Theo Chiều Gió... là những bi kịch sân khấu về người này ra đi vì người kia không yêu mình, hay chia tay nhau bằng cái chết. Con người trước sau gì cũng phải xa nhau, qua cái chết hay qua sự thay đổi tình cảm, tư tưởng. Họ cần chi phải hành động như thế. Làm sao tình yêu có thể ẩn tiềm trong những người như thế?

Tình thương tiềm ẩn trong các cảm xúc. Nếu ta không sử dụng tình cảm gia đình để làm nẩy nở thêm cảm xúc này, ta sẽ bị mất thăng bằng khi người ta thương yêu, bám víu vào biến mất đi vì lý do nào đó. Mục đích chính của tình cảm gia đình là để giúp ta biết thể nào là cảm xúc thương yêu, và từ đó nhân rộng ra.

Phát triển tâm Từ không phải bằng cách dự một lớp 10 ngày về thiền hay nghe thuyết pháp về lòng Từ là đủ. Chúng ta không thể mở tắt tình cảm, lý trí của mình như tắt mở một bóng đèn. Ta cần tập luyện có phương pháp một cách kiên nhẫn và với lòng quyết tâm.

Trái tim ta cần được rèn luyện để yêu thương vì nó không phải được tạo ra để lúc nào cũng tràn đầy lòng thương yêu. Nó có thể yêu mà cũng có thể ghét. Nó chứa đầy ý xấu, sân si, sợ hãi cũng như tình thương. Nhưng nếu như ta không làm giảm bớt sự hận thù và phát triển thêm tình thương bằng cách thay đổi cách cư xử của ta trong đời sống hằng ngày, tâm ta sẽ không thể an lạc, sự an lạc mà Từ tâm có thể mang đến cho ta.

Khi trong ta đầy tình thương - loại tình thương không có điều kiện đối với tha nhân - thì ta tràn đầy an lạc. Khi ta có thể làm chủ được các hành động của mình. Ta trở nên tự tin. Không sợ hãi điều gì. Ta tự biết mình đã được rèn luyện đến độ sẽ không thể có một phản ứng giận dữ, ghen ghét, dù nhỏ đến đâu có thể xảy ra để làm ta mất đi sự bình yên. Đó là kết quả đầu tiên và hoàn thiện nhất mà ta có thể có được do đã ươm trồng lòng Từ trong tim ta.

Quan trọng hơn cả là tình thương đó đã được vun trồng dành cho những kẻ không 'đáng thương' chút nào. Đó chính là cơ hội để chúng ta thực tập hầu thay đổi con tim và lý trí của mình. Chúng ta ai không từng biết một đôi người 'khó thương', nhưng hãy coi họ là người giúp ta tự rèn luyện tâm. Sau khi chuyện đã rồi, nhìn lại cũng là dễ chấp nhận, nhưng ngay lúc ta phải đối mặt với người đó thì tất cả những tình cảm tiêu cực dấy lên trong ta: ghét, giận, biện hộ cho thái độ giận ghét của mình, v..v... Đó đúng là lúc ta cần phải sử dụng tình thương của mình. Đúng khi ta đang sân si.

Đừng bỏ lỡ những cơ hội đó. Hãy mang tình thương đến với mọi người, dù là người ta ghét hay ta thương. Mỗi người ta tiếp xúc đều đem lại cho ta những cơ hội để học tập, thực hành lòng Từ, bất kể người đó là ai. Không kể họ nói gì, không cần họ có quan tâm đến bạn hay không, hay chính họ có lòng từ hay không. Không có gì đáng kể. Cái đáng kể là những gì đang xảy ra trong lòng bạn, và đó là điều duy nhất bạn cần nhớ tới. "Nếu trong lòng tôi chỉ có tình thương, lòng thương xót, chấp nhận; nếu tôi có thể dẹp bỏ sân si trong lòng, thì tôi đã đi được những bước đến gần hơn với đạo Pháp". Giáo lý Đức Phật dạy cần phải được hiểu thấu đáo, rồi đem áp dụng, thể hiện chúng trong cuộc sống của chúng ta.

Ai cũng có cơ hội để sửa đổi các cách ứng xử của mình với người khác. Chúng ta luôn tiếp xúc, trao đổi với người khác, và lúc nào cũng sẽ có người không đồng ý với chúng ta. Khi đó nếu chúng ta làm thinh, không thèm trả lời, thì đó không phải là phản ứng của lòng Từ. Trái lại nó chỉ đem lại sân hận, bất mãn, lo âu, rồi dẫn đến bất cần, lạnh nhạt. Tất cả những thứ đó không ích lợi gì và cũng chẳng giúp chúng ta thanh tịnh được. Chỉ khi nào ta có thể hành xử với trái tim đầy tình thương, ta mới tìm thấy được sự an lạc, bình an với chính mình.

Phật đã nói về 11 điều lợi ích của lòng Từ. Ba điều đầu tiên là: "Ngủ ngon, không ác mộng và tĩnh giấc sảng khoái". Nếu ai bị mất ngủ, bạn có thể đoán

là ít nhiều họ đã thiếu lòng từ, và thuốc ngủ khó thể chữa được bệnh cho họ. Nhưng lòng Từ có thể giúp họ dễ ngủ. Và vì tiềm thức không có gì bứt rứt nên không có ác mộng, không ác mộng thì thức dậy cũng sảng khoái như khi họ lên giường ngủ, đó chính là nhờ họ có lòng từ, lòng nhân ái đối với tất cả mọi người.

Một cách ứng dụng là trước khi đi ngủ, chúng ta thử làm một bảng cân đối (balance sheet) - bằng ý nghĩ hay viết xuống trên giấy. Chia tờ giấy làm hai cột: Hôm nay tôi đối xử tử tế với người khác được bao nhiêu lần? Cột bên kia ghi: Bao nhiêu lần tôi cảm thấy giận dữ, đau đớn, sợ hãi, bức rức khi đối đầu với người khác? Rồi cộng lại hai cột. Nếu cột tiêu cực nhiều hơn tích cực, thì ta cần phải tu sửa. Giống như người bán hàng kiểm tra hàng hoá của mình, những món hàng không ai mua, tất nhiên phải đem trả lại.

Đó là phương cách tập luyện. Không có gì là bẩm sinh, dù tánh xấu, hay tánh tốt. Ta phải luôn luôn huân tập sửa đổi bản thân cho đến khi tất cả những ô uế ở thân tâm đều được tẩy sạch. Nhưng không phải vì nhờ ai cũng tốt. Không. Nếu ai cũng tốt, mọi người đều đang ở cõi Trời hết cả rồi. Đâu phải có mặt ở đây làm gì. Đây là cõi thứ năm tính từ dưới lên trong 31 cõi. Thử nghĩ xem, chúng ta đang ở cõi thứ năm trong ba mươi mốt cõi, cũng khó thể mong đợi gì hơn ở con người trong cõi ấy?

Chúng ta có rất nhiều điều phải học trong cõi này, và có lẽ mục đích của cõi này chính là thế, để con người có cơ hội rèn luyện mình thêm. Không phải để chúng ta tìm kiếm sự thoả mái, tiền bạc, của cải, sở hữu. Cuộc đời chính là một trường học, đây là bài học quan trọng nhất, bài học để giúp trái tim ta thêm bao la. Không thể có bài học nào quan trọng hơn. Giống như trong một khu vườn, khi cỏ dại mọc quanh một khóm hoa hồng. Thì bao nhiêu phân bón cho hoa hồng đều vô ích, hồng sẽ không thể ra hoa, con người sẽ chẳng được ngửi mùi hương của hoa. Dần dần cỏ dại sẽ phủ trùm lên hoa. Trái tim ta cũng thế. Khóm hoa hồng là lòng Từ đang được ươm trồng. Nếu chúng ta không nhổ cỏ dại để cây được ra hoa, tỏa hương thì dần dần cây hoa Từ cũng tàn lụi. Cỏ dại chính là lòng sân si của chúng ta.

Phần đông chúng ta đều đi tìm người yêu thương mình. Cũng có người tìm được một đôi kẻ yêu thương họ và họ có thể thương trả lại. Nhưng có biết bao kẻ xấu số khác không thể tìm được ai. Họ trở nên cay đắng, hờn tủi. Trong khi mọi việc đáng lý phải là ngược lại. Vì nếu chúng ta là người đầy

lòng thương đối với mọi người thì sẽ có bao nhiêu người đến với chúng ta, vì có ai mà không muốn được yêu thương. Được người khác thương yêu không có nghĩa là ta cũng đầy tình thương. Chính kẻ yêu ta mới có tình cảm thương yêu. Trong khi có thể ta chẳng có cảm giác gì cả, ngoài lòng thỏa mãn là đã có người thấy ta dễ thương. Điều đó chỉ làm cái Tôi của chúng ta thêm lớn. Trong khi yêu thương người khác thì cái Tôi của ta nhỏ bé lại.

Tình thương của ta càng bao la, ta càng có thể yêu thương nhiều người, cũng như được nhiều người yêu thương lại. Càng cho bao nhiêu, thì ta lại càng được bấy nhiêu. Đó là phép tính cân đối đơn giản nhưng ít có ai thấy ra điều đó. Ai cũng đi kiếm thêm người yêu mình, nhưng không muốn ban phát tình thương cho ai cả. Điều đó thật không tưởng. Thật nghịch lý, nhưng trong đời sống của ta có biết bao điều nghịch lý.

Đây cũng là điều Đức Phật đã nói trong 11 điều lợi ích "Ta được con người và muôn loài yêu thương". Nếu ta ban phát tình thương đến cho người khác thì tự họ sẽ tìm đến với ta. Không thiếu người yêu thương ta. Ta ban phát cho người khác tình thương không phải vì ta muốn cho, không phải vì họ cần, không phải vì họ đáng để cho, nhưng vì trái tim ta đã được rèn luyện để làm như thế. Giống như người ta được rèn luyện về toán. Khi những con số được đưa cho họ, họ sẽ tổng cộng chúng lại nếu họ muốn biết tổng số. Không có cách gì khác hơn. Cũng thế, nếu trái tim ta đã được rèn luyện để yêu thương thì nó sẽ yêu thương vô điều kiện.

Chắc sẽ có người lên tiếng phản đối rằng: "Nếu người khác cộc cằn, thô lỗ với mình, mà mình đối xử với họ đầy tình thương, họ sẽ lợi dụng ta sao?" Nếu người khác có làm như thế - điều đó có thể xảy ra lắm, vì bản tính người đời là thế - nhưng đó là nghiệp ác của họ có phải không? Trong khi người tử tế không có gì để mất cả. Làm sao bạn có thể mất được tình thương vẫn đầy ắp trong tim mình? Nếu có bị lợi dụng, thì đó cũng là cơ hội để ta thử kiểm chứng lại trái tim mình xem nó đã được tôi luyện đến bực nào - xem chính mình có trở nên hờn giận hay vẫn có thể tiếp tục đối xử tốt với kẻ xấu đó. Là dịp để ta xét soi mình có hành động đúng không? Trong tình thương có cả sự quan tâm đến người khác. Do đó một kẻ lợi dụng không thể có tình thương. Không nên sợ tình thương làm mình có vẻ yếu đuối, vì tình thương yêu thật sự chỉ làm con người trở nên mạnh mẽ hơn, không phải yếu đuối. Một người không có gì ngoài tình cảm thương yêu sẽ luôn cảm thấy an

ổn, hoàn toàn tự tin vì người đó biết rằng không có gì có thể lay chuyển được tình cảm của họ. Tình thương vô điều kiện tăng thêm sức mạnh cho con người, không phải sự yếu đuối. Nhưng nếu tình thương đi đôi với đam mê như người ta vẫn thường mê lầm, thì tình thương lúc đó sẽ làm con người yếu đuối, vì họ trở nên bám víu, ích kỷ. Trong khi nếu tình thương đến từ trái tim thì tình cảm đó vững bền hơn đá.

Một điều lợi ích khác của lòng Từ là nó giúp ta dễ nhiếp tâm. Đó là lý do tại sao ta nên bắt đầu một buổi ngồi thiền với những ý tưởng tốt đẹp về chính mình. Tâm không thể trụ nếu không có ba điều căn bản: sự rộng lương, đạo đức và lòng từ. Đó là ba cột trụ của thiền, giúp ta thực tập thiền. Lòng Từ, phát xuất từ trái tim, không thể thiếu khi ta ngồi thiền vì tình cảm ấy đem lại cho ta sự bình an, tĩnh lặng trong tâm. Nếu thiếu điều đó, ta cần thực tập chú tâm vào Từ tâm trước mỗi buổi ngồi thiền để pháp triển lòng Từ trong ta.

Ta không thể thương yêu người khác nếu trước tiên ta không biết yêu thương chính mình. Nhưng không phải bằng cách phụng sự nó. Tìm đủ cách để cho nó được êm ấm, thoải mái, không được có một con muỗi ở bên cạnh, đầy đủ thức ăn mà ta ưa thích. Đó không phải là thương yêu mà là phục dịch. Giống như tình thương của người mẹ dành cho con của mình phải sáng suốt. Nếu người mẹ chỉ biết cưng chiều đứa trẻ, thì nó và cả mẹ nó sẽ phải trả giá cho sự cưng chiều đó. Nhưng nếu người mẹ yêu thương con thật sự, bà sẽ không nuông chiều nó thái quá. Bà sẽ dạy con với lòng thương và trí sáng suốt, uốn nắn tánh tính nó. Đó chính là điều ta phải làm đối với bản thân ta. Vì thương chính mình, ta phải bắt mình tuân theo một số điều lệ hành động. Thực hành thiền là một cách thương yêu mình.

Mức độ định tĩnh mà ta có thể đạt được trong lúc tọa thiền tùy thuộc vào lòng Từ trong ta. Đồng thời cũng tùy thuộc vào sự thực tập. Nếu thiếu thực tập, lòng Từ khó thể giúp cho chúng ta đạt được định.

"Da dẻ hồng hào". Có nghĩa là trên gương mặt ta biểu lộ sự an bình. Không có thứ thuốc sửa sắc đẹp nào có thể sánh kịp. Đó là nét đẹp từ bên trong. Người trẻ tuổi có thể chỉ có cái đẹp bề ngoài, nhưng trống rỗng bên trong. Nếu quan sát, người ta cũng dễ dàng nhận được vẻ đẹp toát ra bên trong. Phật thường được tả như thế. Có người chỉ cần nhìn thấy Phật một lần, đi trên đường là đã phát sinh lòng kính yêu Ngài, muốn được theo Ngài để trở

thành đệ tử của Ngài. Có lần Rahula, con trai của Ngài, tỏ ra hãnh diện vì được giống Ngài. Phật liền quở dạy: "Phải coi tất cả hình tướng bề ngoài như thế này: Đây không phải là của tôi, không phải là tôi, tất cả chỉ là giả tướng".

Một điều lợi ích nữa của Từ tâm là "Lửa, thuốc độc, làn tên không thể hại tới ta". Ngày nay người ta không dùng tên nữa mà dùng súng đạn, dùi cui; còn lữa và thuốc độc muôn thuở vẫn là những thứ dùng để tấn công. Nói thế không có nghĩa là ta trở nên bất khả xâm phạm, nhưng những người đầy từ tâm hiếm khi rơi vào những hoàn cảnh đó. Và dù có lâm vào những hoàn cảnh như thế, lòng họ cũng không hề bị xao xuyến. Của cải họ có thể bị hao hụt, nhưng trái tim của họ thì không. Trái tim không thể bị khuất phục khi trái tim chỉ có tình thương, không còn lòng hờn ghét.

"Ta sẽ được chết bình an". Tất cả chúng ta ai rồi cũng chết. Giờ phút lìa khỏi đời rất quan trọng, vì đó chính là giây phút của tái sinh, đúng ra đó là ngày sinh nhật. Nhưng ta thường nói về cái chết với sự đau buồn, mất mát. Thực ra nếu ta có thể đón chờ cái chết với tỉnh giác, với từ tâm thì đó chính là ngày sinh tốt đẹp của ta. Tất cả đều không khác, trừ khi bạn là một A-la-hán. Thói quen suy tưởng, xúc cảm hằng ngày sẽ theo ta đến tận cuối đời, giây phút lâm chung. Các thói quen đó không thể thay đổi đột ngột. Vì thế nếu các thói quen đó xuất phát từ lòng Từ, thì ta sẽ rất tỉnh thức, không thấy sợ hãi, lòng đầy bình an và vững niềm tin. Giây phút lìa đời phải là giây phút tốt đẹp vì đó là bước khởi đầu của sự tái sinh.

Lòng Từ nuôi dưỡng trong tâm sẽ đem lại lợi ích cho chính chúng ta. Ai đó đã nói rất đúng. Từ tâm chính là lòng thương yêu chính mình. Đúng thế. Nhưng tình thương này không phải là tình thương tầm thường ích kỷ, mà nó là bàn đạp để đưa chúng ta đến cái đích cuối cùng: Vô Ngã. Thật thế khi trái tim ta càng có nhiều lòng từ, ta càng như thể không còn nghĩ đến chính bản thân mình, đến cái Tôi của mình. Và khi cái Tôi trở nên nhỏ bé hơn, thì tình thương yêu càng dễ phát triển hơn. Khi ta nghĩ đến người khác nhiều hơn, thì Ngã phải nhường chỗ cho họ trong trái tim. Dĩ nhiên họ là người được lợi nhưng đó chỉ là thứ yếu. Chỉ có ta mới có thể tự giải thoát cho chính mình. Ai cũng phải ra đi một mình. Nhưng nếu có những người bạn đồng hành cùng muốn đi theo con đường của ta, thì ta cũng mở rộng vòng tay đón mời họ, vì con đường, chuyến xe này hãy còn vắng vẻ làm sao.

2. Bi

Người bạn thứ hai là Bi. Đối nghịch với Bi là sự ác độc. Đừng lầm Bi với lòng thương hại. Lòng thương hại dấy khởi khi ta cảm thấy tội nghiệp cho ai đó. Bi là khi chúng ta chia sẻ lòng xót thương với họ. Bi là cùng cảm thông với một người khác.

Bi phát sinh khi ta cảm nhận được sự đau khổ, không như ý của người khác trong chính bản thân ta. Chỉ có như thế ta mới thực sự cảm thông được với người khác. Nếu không, ta sẽ tiếp tục sống với ảo tưởng là đối với ta, mọi việc đều bình thường, chỉ có người khác là có vấn đề, là đau khổ. Nếu ta có thể nhận diện được tất cả những trạng thái bất như ý dồn dập xảy ra trong ta - sự không ưa thích và chán ghét, hối hận và hờn trách, sợ hãi và lo lắng, căng thẳng - thì ta hiểu rằng tất cả chúng ta đều cùng một số phận. Để khi người khác gặp chuyện khó khăn, ta có thể thông cảm với họ, vì ta biết rằng chính mình cũng có khổ đau.

Sự cảm thông (Bi) là bước đầu dẫn đến tình thương. Nếu ta có thể thực sự dấy lên trong lòng một cảm xúc chân thành cho ai đó, cảm thông sâu sắc nỗi khó khăn của họ, những gì họ phải hứng chịu, thì sự thương cảm đối với họ cũng tự nhiên đến trong lòng ta.

Tuy nhiên, ta không nên có sự phân biệt giữa người này, kẻ kia theo thói thường tình. Thường chúng ta dễ cảm thông với những người có liên hệ gì đó với ta. Như người đồng tôn giáo, cùng nhóm bạn, đồng quê hương, láng giềng hay gì gì đó mà ta cũng quan tâm đến. Một cái gì đó để ta có thể nói 'của tôi', thì ta chọn lựa cái đó. Sự lựa chọn này đẩy con người ra xa nhau, và dầu họ đi đến đâu trên thế giới này, tinh thần chia rẽ cũng đi theo đến đó, khiến con người xâu xé nhau.

Sự chia rẽ này do quan niệm chấp 'Ngã' mà ra. Đây là cái Tôi, tôi phải bảo vệ cái Tôi của mình. Cái Tôi bị đe doạ. Cái Tôi thường xuyên cảm thấy bị đe dọa, đến nỗi 'Tôi' cũng không biết rõ về mình. Không thật sự biết 'cái Tôi' này là gì. Tất cả cái ta biết là sự đe dọa đến cái Tôi, làm tôi sợ hãi. Nơi nào có sự sợ hãi, nơi đó không có cảm thông (bi) vì sợ hãi xuất phát từ sân hận. Chúng ta chỉ sợ những gì ta ghét. Những gì ta ưa thích, ta không sợ. Trái tim nào càng có nhiều sự sợ hãi, trái tim đó càng ít có sự đồng cảm (bi). Sợ hãi luôn núp dưới bóng của 'Ngã'. Một vì A-la-hán hoàn toàn không có sự sợ

hãi. Không có sự sợ hãi ở người đã giác ngộ. Không có sự sợ hãi, vì không có gì để được hay mất. Tất cả đều trở thành tầm thường, không đáng kể. Càng nhiều Ngã chấp, sự sợ hãi càng tăng. Sợ bóng tối, sợ trộm cướp, sợ thời tiết xấu, sợ tương lai, đủ thứ sợ. Sự sợ hãi xuất phát từ lòng muốn bảo vệ 'cái Tôi' giả tạo. Và càng muốn bảo vệ cái Tôi bao nhiêu, lòng cảm thông (bi) càng bị giới hạn.

Tuy nhiên sự cảm thông dễ trở thành những lời nói ở đầu môi. Có thể ta không thật lòng. Phần lớn chúng ta đều rất giỏi 'đóng kịch'. Một lần Pessa, con của người dạy voi, đến gặp Phật và nói với Ngài: "Con chẳng gặp khó khăn gì với lũ voi. Hình như chúng 'nghĩ sao, làm vậy. Khi chúng có một ý định gì đó, con hiểu ngay, và chúng làm đúng theo ý định đó. Nhưng sao con người khó hiểu quá. Họ nói một đường và làm một nẻo". Phật nói: "Đúng vậy. Voi sống trong rừng cây, còn con người thì sống trong 'rừng' tâm tưởng". Con người nói một điều, nhưng ý nghĩ, hành động lại khác. Tệ hại hơn nữa, là ta không hề ý thức chuyện đó là không tốt. Ta tưởng đó là việc phải làm. Là luật ứng xử, phong tục, truyền thống, nên chúng ta không xét lại kỹ lưỡng ý tứ, lời nói và hành động của mình.

Chỉ khi nào ta soi lại mình một cách thấu đáo, với lòng thiết tha, thành khẩn, ta mới có thể thật sự hiểu được những điều Phật dạy. Phật đã giảng nghĩa rõ ràng về bản tánh của chúng ta. Ngoài mặt, tất cả chúng ta đều như khác nhau, nhưng bên trong tất cả đều giống nhau. Chúng ta giống như từ một khuôn ra, chạy đuổi theo cùng thứ, đi theo cùng con đường. Sự khác nhau chúng ta thấy chỉ là giả tạo, tùy thuộc vào cái nhìn của bản Ngã.

Tất cả những người có ý thức đều than phiền về chiến tranh giữa các quốc gia. Ai cũng muốn nhìn thấy thế giới được hòa bình. Dĩ nhiên là điều đó không thể có. Ở thế kỷ này hình như lúc nào cũng có chiến tranh ở nơi này, nơi khác. Các xứ sở đua nhau thành lập những hàng phòng thủ kiên cố, đổ vào đó bao nhiêu là năng lực, tiền bạc và con người. Chính các hệ thống phòng thủ này biến thành hệ thống tấn công ngay lập tức nếu như có ai tuyên bố lời nào không thân thiện hay hơi có vẻ đụng chạm đến không phận hay hải phận của họ. Hành động này được giải thích, biện hộ bằng "Chúng ta phải bảo bệ biên giới của mình, để bảo vệ dân cư ở đó". Việc bãi bỏ vũ khí chỉ là ước vọng, một lời cầu nguyện, không phải là thực tế. Tại vì sao? Vì

việc bãi bỏ vũ khí phải bắt đầu từ trái tim của mọi người, nếu không việc bãi bỏ vũ khí đại trà sẽ không thể nào xảy ra.

Việc phòng thủ và tấn công nói rộng ra luôn xảy ra trong chính mỗi chúng ta. Chúng ta không ngừng bảo vệ cái Tôi của mình. Nếu ai đó nhìn chúng ta một cách không thân thiện, hoặc tỏ ra không biết ơn, không thương yêu ta giống như ta mong muốn, hay trách cứ chúng ta điều gì, thì sự phòng thủ đó biến thành sự tấn công. Lý luận rằng ta phải bảo vệ người này, "xứ sở" nọ, là bảo vệ 'cái Tôi', để bảo vệ dân cư, là bảo vệ cái Ngã của mình. Vì hầu hết mọi người đều hành động như thế, nên các quốc gia cũng làm như thế. Không thể hy vọng có sự thay đổi xảy ra trừ khi mỗi cá nhân biết tự sửa đổi. Do đó, mỗi người chúng ta phải tự phấn đấu để tìm hòa bình cho chính nội tâm mình. Điều đó có thể xảy ra nếu mỗi 'cái Tôi' có thể thu nhỏ lại bớt, và vấn đề Ngã chấp chỉ có thể giảm thiểu khi chúng ta có thể thật lòng soi rọi lại mình.

Một cách để làm việc đó là đặt tên cho các tư tưởng của mình (labelling). Có thể ta mới khám phá ra các tư tưởng xấu của mình, từ đó bớt quan trọng hóa mình, hay tư tưởng của mình. Đó là hành Thiền.

Một cách khác để soi mình cặn kẻ là biết chấp nhận sự thật khi trong ta dấy lên những tư tưởng xấu và không thể đè nén chúng. Phải nhận ra rằng con người luôn khao khát thoã mãn các ngũ dục. Sự thành thật cặn kẻ này giúp cho cái Tôi của chúng ta bớt trương phồng lên. Khi ta làm được như thế, lòng cảm thông (bi) trở nên là một hiện thực - lòng cảm thông chân thật, không chỉ là lời nói đầu môi. Nói thì dễ thôi, ai cũng làm được điều đó. Từ 6 tuổi trở lên là đã có thể học thuộc lòng bài thiền quán về lòng Từ. Những lời này rất hay, nhưng thực sự chúng giúp được gì cho ta? Sự lập đi lập lại những lời này khiến ta đánh mất xúc cảm ban đầu, trong khi ta sống tùy thuộc vào xúc cảm của mình. Đừng hiểu lầm rằng ta sống theo lý trí. Sự thật là mọi việc bắt đầu bằng xúc cảm, rồi phát sinh ra hành động. Sau cùng tiến trình tư tưởng mới xuất hiện để lý giải cho hành động của mình.

Hiểu được cảm xúc của mình là một điều tối quan trọng. Đó là điều cơ bản. Làm sao chúng ta 'tri thức', biết thế nào là tình thương, lòng cảm thông nếu chúng ta không có những xúc cảm đó? Chúng ta có thể biết về chúng, nhưng làm sao thể hiện chúng, nếu ta không có xúc cảm đó? Giải thoát không phải là một 'tri thức', nó là một cảm xúc.

Lòng cảm thông (bi) là một tình cảm xuất phát từ trái tim, không cần có lý do hay điều kiện gì đặc biệt. Ta không cần phải đợi một dịp nào để cảm nhận được rằng ai đó đang phải đối mặt với một bi kịch trong đời hay cơ thể họ đang làm họ đau đớn. Nếu lòng cảm thông của ta phải được kích thích, gọi mời, thì lòng cảm thông không phải luôn luôn có mặt trong tim ta, mà lúc có lúc không, nhưng phần nhiều là không. Đó không phải là một trái tim đầy cảm xúc. Một trái tim đầy cảm xúc - cũng giống như một trái tim đầy tình thương - luôn đầy thương cảm vì biết rằng ai cũng có nỗi khổ. Sự đau khổ đã được nhắc đến trong đế đầu tiên của tứ đế (khổ đế) của Phật pháp. Không có ai thoát khỏi sự đau khổ vì cuộc đời - sự hiện hữu của ta - chính là sự khổ đau. Nhưng nó không phải là bi kịch. Nó chỉ có nghĩa là vạn pháp trên đời đều ẩn chứa trong đó sự xung đột, bất như ý, bực dọc, lòng mong muốn được có nhiều hơn, muốn không bị mất mát, thay đổi hay hoại diệt. Trừ các vị A-la-hán, bản tánh con người không phải dễ dàng buông xả. Vì thế lòng cảm thông (bi) cần luôn có mặt, không đợi đến khi người khác bị cảnh long đong.

Nếu quá chấp Ngã, người ta khó thể cảm thông với người khác. Chấp Ngã là nguồn gốc của bao vấn đề giữa con người với nhau. Vì nếu ai cũng bận rộn lo cho cái Tôi của mình, thì làm sao còn cảm xúc cho người khác. Thường người quan tâm đến kẻ khác bị coi là cá biệt, không giống ai. Thật đáng tiếc vì chính người có lòng thương, và cảm thông đối với người khác mới thật là người hạnh phúc. Tuy nhiên phần lớn chúng ta thiếu lòng từ bi. Hạnh phúc thực sự khó tìm thấy ở mọi nơi. Trong khi chính hai tình cảm này (từ và bi) đem lại cho ta niềm vui, vì chúng giúp ta bớt nghĩ đến cái Tôi của mình, bớt chấp Ngã. Người mà quá chấp Ngã, không thể có niềm vui vì họ không bao giờ mãn nguyện trong việc thỏa mãn cái Tôi của mình. Không bao giờ ta có thể giải quyết hết những vấn đề của mình. Vì hết điều này thì đã có điều khác dấy lên. Nhưng khi ta buông bỏ nó, mà hướng tất cả chú tâm vào sự không toại nguyện, đau khổ mà mọi chúng sinh đều phải đối mặt, ta sẽ nhận ra được cái khổ của tất cả nhân loại, lúc đó những nỗi niềm riêng của chúng ta trở thành quá nhỏ mọn, không đáng kể. nỗi đau của ta chỉ là một phần của sự hiện hữu chung. Lúc đó lòng cảm thương cho chính mình và cho tha nhân sẽ phát sinh. Và quyết tâm để tận diệt mọi khổ đau sẽ được thêm sức mạnh cần thiết để làm điều đó.

3. Hỷ

Người bạn kế tiếp trong bốn người bạn của ta là sự biết chia sẻ niềm vui với người khác hay là hỷ. Đối nghịch với hỷ là lòng ganh tỵ. Chớ lầm hỷ với sự đãi bôi, giả đạo đức, nói một điều mà nghĩ một điều. Thí dụ, nếu có ai được may mắn gì đó, ta phải chúc mừng, nhưng trong lòng không có tình cảm đó, hay tệ hại hơn nói một điều mà nghĩ một điều khác. Giống như là "Sao tôi không là người may mắn đó? Sao lúc nào cũng là người khác?".

Chia sẻ niềm vui với người khác là liều thuốc nhiệm mầu chữa bệnh trầm cảm. Ai đang vướng chứng bệnh này là vì họ không biết chia sẻ niềm vui với kẻ khác, họ thiếu hỷ tính. Trong cuộc đời ta không có nhiều dịp để mãn nguyện, vui mừng, nhưng nếu ta biết chia sẻ niềm vui của kẻ khác thì chắc chắn là ta sẽ có nhiều cơ hội để hạnh phúc hơn.

Ta có thể chia sẻ niềm vui với những người có khả năng. Nhiều người khó chấp nhận sự tài giỏi của người khác. Họ sẽ miễn cưỡng nói rằng: "Ừ, cho là người đó có thể làm được như vậy đi, nhưng mà..." và lập tức chê bai thay vì chia sẻ niềm vui với người tài giỏi hơn mình. Người khác có thể làm bao nhiêu việc giỏi hơn ta. Người biết hát, người biết vẽ, biết nhảy, biết phiên dịch, người có thể làm ra tiền, người có thể sống không cần đến nó. Mọi người đều có một khả năng gì đó. Ta sẽ có biết bao niềm vui nếu biết chia sẻ với họ.

Chia sẻ niềm vui với người khác cũng là một cách tạo nghiệp lành. Tôi đã ở một làng nhỏ nơi có phong tục là khi có chuyện gì vui trong làng, người ta lại ra chùa đánh chuông báo với mọi người. Được mùa, gả vợ gả chồng cho con, xuất viện, làm ăn tốt, sửa được nhà... bất cứ điều gì có thể làm cho người ta vui mừng. Khi tiếng chuông vang lên, mọi người đều nhìn ra hướng đó mà nói lời chúc mừng. Người đánh chuông đã tạo nghiệp lành bằng cách làm cho mọi người có thể chia sẻ niềm vui với mình. Những người kia cũng tạo được nghiệp lành vì đã chia sẻ niềm vui với người khác.

Nhiều nơi khác không có phong tục đó. Ta phải tự rung tiếng chuông hoan hỷ trong lòng mình. Đó là một điều rất quan trọng để nhớ, phải nhớ những điều Phật dạy trong mọi hoàn cảnh, để thực hành chúng. Không phải chỉ nhớ trong một hoàn cảnh nào đó, hay khi có tai biến, nhưng phải luôn luôn nhớ đến chúng vì đó là bí quyết để sống một cuộc đời hạnh phúc và bình an.

Phật đã nói: "Ta chỉ dạy một điều, là đau khổ, và đoạn diệt khổ". Phật đã đại nguyện thệ như thế và đã thực hiện được những điều đó. Đó là Phật pháp - đoạn diệt khổ. Ta phải luôn nhớ chấp Ngã là nguồn gốc của mọi vấn đề và cố gắng sửa đổi, nếu không là ta đã quên lời Phật dạy. Những lời đó phải thường trú trong tâm trí chúng ta vì lợi ích của chúng không chỉ là lợi ích nhất thời.

4. Xả

Người bạn cuối cùng của chúng ta là lòng an nhiên tự tại (xả), một trong những tình cảm cao thượng nhất. Đối nghịch với nó là sự lo lắng, bồn chồn. Nhưng chớ lầm xả với sự thờ ơ, lãng đạm. Thờ ơ là trạng thái tâm hồn nói rằng "Tôi chẳng quan tâm khi việc đó chẳng xảy ra cho tôi hay gia đình tôi. Tôi không muốn biết chuyện đó. Tôi không muốn phải bận tâm vì nó". Sự thờ ơ là thái độ lạnh nhạt, xa lánh. Thái độ đó không dung chứa tình thương, lòng từ. Ta chỉ muốn bảo vệ riêng cho mình, vì thế, ta trở nên thờ ơ, lãnh đạm.

Trong khi xả, hay sự bình an tự tại dựa trên trí tuệ, dựa trên sự hiểu biết rằng mọi sự vật đều thay đổi, đều hoàn toàn vô thường. Dầu chuyện gì xảy ra, rồi nó cũng qua đi. Cái gì sẽ xảy đến cũng chẳng quan trọng gì. Cánh cửa đưa đến bất tử qua vô thường là cánh cửa không tên, có nghĩa là không có gì quan trọng cả. Trong cả vũ trụ này, không có gì quan trọng cả trừ sự giải thoát. Vì vậy, sự thanh thản, an nhiên (xả) phải xuất phát từ ý thức nội tâm rằng tất cả mọi vật đều thay đổi, dù cho chuyện gì đã xảy ra, tốt hay xấu, cũng không làm ta vui mừng hay buồn bã. Nó chỉ xảy ra. Chúng ta chỉ có mặt ở nơi này trong 60, 70 hay 80 năm. Vậy tất cả những lo lắng, chộn rộn là cho cái gì? Có gì để nắm giữ? Có gì để mong cầu? Sự việc chỉ xảy ra.

Vì muốn bảo vệ cái Tôi mà ta không có tâm xả, hoàn toàn an nhiên tự tại. Chúng ta sợ rằng "Tôi có thể bị nguy hiểm, việc này việc nọ sắp ảnh hưởng tới 'tôi', nên cuộc sống ta không yên ổn". Sự yên ổn mà mọi người theo đuổi chỉ là viển vong. Ao tưởng. Không có sự yên ổn thật sự. Ai cũng phải đối mặt với cái chết. Tất cả những gì chúng ta sở hữu đều sẽ bị hủy diệt. Tất cả những người thương của ta đều sẽ chết, hoại diệt, bệnh hoạn, bỏ rơi ta, thay đổi tình cảm... .

Không có gì có thể yên ổn trong những điều kiện như thế. Sự xáo trộn, không an ổn phát sinh khi những việc không như ý xảy ra, là do ta ảo tưởng rằng ta đã đánh mất cái gì đó rất quan trọng cho sự sống còn của mình. Hành động như thế là để bảo vệ cái Tôi của mình. Nhưng ngay chính sự sống còn của chúng ta cũng là ảo tưởng vì có gì để bảo đảm rằng chúng ta sẽ luôn khỏe mạnh, luôn an toàn, bảo đảm.

Để có được tâm xả không chỉ có quyết tâm muốn an nhiên tự tại là đủ. Quyết tâm là cần thiết, nhưng nó dễ đưa đến sự dồn nén. Chúng ta thường đè nén những tình cảm mãnh liệt của mình. Làm vậy cũng chẳng có ích lợi gì, vì lần lần những dồn nén cũng bị nổ tung. Ta dồn nén thứ này thì nó cũng phát ra thứ khác. Dồn nén có thể dẫn đến bệnh hoạn, trầm uất. Nếu ta không bị xáo trộn vì việc này thì cũng sẽ bị xáo trộn về việc khác.

Sự an nhiên, hay tâm xả cần xuất phát từ bên trong. Khi được ươm trồng tốt, tâm xả là một trong những bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ. Chỉ có các đấng Giác Ngộ mới có được tâm buông xả vô lượng. Nhưng nếu chúng ta không bắt đầu thực hành tâm buông xả ngay từ bây giờ, thì đến lúc nào ta mới tiến hơn, trưởng thành hơn?

Qua thiền định, ta có thể bắt đầu thấy được sự chộn rộn, thay đổi luôn luôn của tâm. Có ai nhớ được mình nghĩ gì trong 10 phút trước đây không? Trong kỳ ngồi thiền trước? Hay lần trước đó nữa? Tuyệt nhiên không. Ta không nhớ gì cả. Không giữ lại được ý nghĩ gì. Tất cả là thoáng chốc. Không phải vì ta đã có căn nhà hay người thân nào đó bên cạnh mình suốt ba mươi mấy năm nay mà ta nghĩ rằng ta có thể giữ họ mãi bên mình. Chỉ vì những thứ ấy đã ở bên ta một thời gian dài, ta tưởng như các thứ ấy là vĩnh cữu. Nhưng những khi ngồi thiền ta có thể thấy là các tư tưởng của ta đến rồi đi, không bao giờ ở lại với ta. Do đó có gì đâu để lo phiền nếu như mọi vật đều thay đổi. Luôn đến, rồi đi.

Lúc nào còn những chộn rộn đó là còn có một con người đằng sau đó. Trái tim còn nhịp thở, máu còn luân, tư tưởng, tình cảm còn thay đổi, các tế bào còn sinh diệt, thì ta còn sống. Khi tất cả ngưng lại, ta chỉ còn là một cái xác. Tất cả những thay đổi, bất ổn định chính là sự sống, vậy mà ta cứ cố làm cho mọi thứ vĩnh viễn, không thay đổi. Ta muốn chúng bất di dịch. Đây là Tôi, và tôi muốn tất cả đều biết như thế. Tôi có một cái tên và có một số người, một số của cải thuộc về tôi Tôi có những quan điểm và tôi muốn tất cả mọi

người đều biết nha"thế". Đó là sự gán ghép tính cách vĩnh viễn vào một con người. Tuy nhiên khi còn là con người, còn có những thay đổi, để cuối cùng nó sẽ biến đổi thành một xác chết. Lúc đó thì ta có thể bắt đầu lại tất cả.

Để có được tâm xả, lòng thanh thản ta còn phải có những tánh tốt cơ bản khác. Như sự chấp nhận, chịu đựng. Nếu không biết chấp nhận, ta sẽ sinh ra khổ đau chính vì sự phản kháng của mình. Đối nghịch vời chấp nhận là phản kháng, chống đối, và làm như thế chỉ mang lại đau khổ. Như khi ta đẩy ngược lại với một lực gì tay ta sẽ đau. Nhưng nếu xuôi theo nó thì sẽ không đau. Chấp nhận sự việc như nó xảy ra sẽ đem lại thanh thản, an nhiên tự tại cho ta, và sự thanh thản đem an lạc lại cho ta.

Tứ vô lượng tâm hay bốn trạng thái tình cảm vừa nêu trên (Từ, Bi, Hỷ, Xả) đem lại niềm vui trong lòng ta. Nếu ta biết vun trồng các tình cảm này đến một mức độ nào đó, ta sẽ cảm thấy tự tại, an bình, thoải mái vì ta nhận ra rằng cho dù thế giới có đảo điên, nghiêng ngả, ta không hề bị lay chuyển. Như Phật nói "Tôi không tranh chấp với thế gian. Chính thế gian tranh chấp với tôi".

Thật là bình an, thanh thản!

Chương 5:
Từ Bi Quán

Hãy chú tâm vào hơi thở của bạn trong giây lát.

Hãy soi lòng mình xem có điều gì lo âu, sợ hãi, đau đớn, ganh ghét, ăn năn, chán nản, khó xử, bất an không. Nếu có, hãy để chúng trôi đi như một đám mây đen.

Hãy để sự ấm áp, thân thương dành cho chính bản thân mình tràn đầy trong lòng, vì chỉ có ta là người bạn tốt nhất của chính mình. Hãy trùm phủ tâm bạn với những tư tưởng thương yêu, tự bằng lòng phát xuất từ nội tâm.

Hãy bao bọc người gần kề bên bạn với những tư tưởng thương yêu, che phủ người đó trong bình an và chúc cho người đó được hạnh phúc.

Hãy trùm phủ mọi người chung quanh với những tư tưởng thương yêu.

Hãy để cảm giác bình an đến với mọi người nơi đây, và hãy tự coi mình là bạn tốt của mọi người.

Hãy nghĩ tới cha mẹ, dầu cho họ còn tại thế hay đã mất. Bao bọc họ với tình thương. Phủ đầy bình an lên họ và biết ơn tất cả những gì họ đã làm cho bạn, hãy là người bạn tốt của họ.

Hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân thiết nhất của bạn. Hãy yêu thương họ, trao tặng cho họ món quà của sự bình an mà không trông đợi một sự đáp trả nào.

Hãy nghĩ đến các bạn bè. Hãy mở lòng ra với họ, để cho họ thấy tình bạn của ta, sự quan tâm, tình thương của ta, tất cả ta dành tặng cho họ mà không mong đợi một sự đáp trả nào.

Hãy nghĩ đến hàng xóm láng giềng của ta, bạn đồng nghiệp, những người ta gặp ngoài đường, ở phố chợ, hãy đối xử với họ như bạn bè, hãy để họ đến với bạn mà không nghi ngại gì. Hãy chỉ cho họ biết yêu thương.

Hãy nghĩ đến những kẻ ta không thích hay người đã có tranh cãi với ta, người làm khó ta, những người ta không coi là bạn. Hãy nghĩ đến họ với sự biết ơn, như thể họ là vị thầy đã dạy cho ta biết về chính những hành động

của mình. Hãy trải lòng đến họ, vì chính họ cũng có những khổ đau riêng. Hãy tha thứ và lãng quên. Hãy làm bạn với họ.

Hãy nghĩ đến những kẻ bất hạnh hơn ta, bệnh nhân trong bệnh viện, kẻ tù tội, trẻ bơ vơ trong các cô nhi viện hay ở các xứ sở có chiến tranh, kẻ đói khát, tàn tật, mù lòa, cô đơn, vô gia cư, những kẻ khó nghe được Pháp. Hãy mở rộng lòng ra với họ. Hãy làm bạn với họ, chỉ cho họ biết yêu thương, cầu mong cho họ được hạnh phúc.

Hãy trở về với bạn. Cảm thấy an lạc từ bên trong vì đã có những ý nghĩ thiện, hạnh phúc đến từ lòng thương yêu, và hỷ lạc đến từ sự bố thí. Hãy nhận biết những tình cảm này, hãy kinh nghiệm sự ấm áp chúng tạo ra trong ta, chung quanh ta.

Hãy cầu mong mọi người được hạnh phúc.

Chương 6:
Năm Chướng Ngại

Phần lớn chúng ta đều nghe danh hiệu Ma Vương. Đều biết đến Ma vương bằng cách này hay cách khác. Nó chính là sự cám dỗ. Nó cám dỗ chúng ta vào các con đường tội lỗi. Ma Vương đến khi Đức Phật ngồi dưới cây Bồ đề tĩnh tâm tìm sự giải thoát. Rõ ràng Ma Vương không phải là hình ảnh của lũ quỷ với lửa đỏ tuôn tràn ra hai lổ tai, lôi kéo ta xuống địa ngục. Ma Vương là sự cám dỗ đang ngự trong lòng ta. Nếu Ma Vương có thể đến quấy rầy Đức Phật trước khi Ngài chứng đắc Niết bàn - dấy khởi cám dỗ trong lòng Ngài - thì kể gì đến chúng ta?

Điều khác biệt là Phật nhận biết đó là Ma Vương - Sự cám dỗ. Ngài biết, trong khi chúng ta thì không. Chúng ta lý giải và biện hộ cho nó. Tôi đã nhìn thấy những dòng chữ dán trên một chiếc xe hơi như sau: "Cái gì đem lại cho ta sự thoải mái, cái đó đúng". Nhưng có bao nhiêu điều, bao nhiêu thứ đem lại khoái lạc cho ta mà hoàn toàn sai, có người còn coi việc sát hại người khác là niềm vui.

Sự cám dỗ trong lòng ta là ô trược của chính chúng ta, chúng ẩn nấp ở đó để sẵn sàng tạo ra thêm tội lỗi. Vì chúng ta không thích thú nhận rằng tâm thân ta ô uế cần được tẩy sạch, ta tìm đủ mọi lý lẽ để biện hộ cho các hành động của mình: 'Tôi cũng có quyền được hưởng thụ chứ'", "Đó là điều tôi ước muốn, nên hẳn là tôi rất cần".

Sự cám dỗ có thể nói là luôn có mặt trong ta, nhưng vì không nhận ra nó, ta luôn ở trong tình thế bối rối, khó xử. Ta luôn bị nó lôi kéo vào thứ này, thứ kia. Thí dụ ngay bây giờ: ta biết tốt hơn hết là ngồi đây nghe Pháp, nhưng cám dỗ bảo: giấc ngủ cũng tốt vậy? Nếu không có người chung quanh, chắc là ta đã trèo lên giường ngủ rồi.

Ma Vương luôn kề cạnh bên ta. Nó kêu gọi ta làm những gì mang lại sự thoải mái, khoái lạc, mà không nhận ra rằng tất cả các khoái lạc do ngũ dục mang đến chỉ tạm thời, không thực có.

Đức Phật dạy rằng có năm trạng thái tình cảm là kẻ thù của mọi người: năm chướng ngại hay năm triền cái. Tất cả chúng ta đều có, tất cả chúng ta đều bị

chúng cám dỗ. Hai trạng thái đầu là tồi tệ nhất, đem đến những hậu quả trầm trọng nhất.

1. Tham

Kẻ thù đầu tiên là ái dục hay tham. Là kẻ thù khó nhận diện nhất vì nó được chấp nhận rộng rãi trong xã hội. Tất cả các mục quảng cáo, trên truyền hình, trong các cửa hiệu, các cửa kính đều nhắm vào việc khơi dậy lòng ham muốn trong ta. Thật vậy, con người càng thỏa mãn được các ham muốn có xe to, nhà mới, quần áo đẹp, họ càng được xem là thành công trong xã hội. Vì việc thỏa mãn các ham muốn đem lại những sung sướng nhất thời, nó làm ta lầm tưởng nó là điều tốt. "Điều gì đem lại cho ta sự thoải mái, điều đó hẳn là đúng". Nó có hào quang giả tạo của nó. Không ai trách được người luôn cố gắng để thỏa mãn các ham muốn của họ. Chính chúng ta còn chưa biết mình đang làm gì. Thật kỳ lạ khi con người hoàn toàn không biết mình đang làm gì.

Với kẻ thù thứ hai - sân hận - thì trái ngược lại. Nó luôn bị trách móc. Nó không mang lại lạc thú gì. Mọi người đều chối bỏ nó. Tuy rằng đôi khi chúng ta cũng tìm cách biện hộ cho nó. 'Tôi tức giận vì cô đó, anh kia, họ... làm những chuyện đáng giận quá'. Nhưng Sân không được xã hội chấp nhận, vì sân không mang lại sự thoải mái. Do đó sân không tạo ra ảo giác nó là điều tốt. Sân hận, ghét bỏ, oán giận, sợ hãi, bứt rứt, thảy đều là phiền não, và người có tánh hay giận dữ thường bị kẻ khác phiền trách.

Lòng ái dục khi được thỏa mãn ít nhiều gì cũng mang đến cho ta sung sướng, khoái lạc. Dầu vậy nó cũng là kẻ thù đáng ghê sợ như sân hận. Chúng chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Có thứ này thì phải có thứ kia đi kèm theo. Dục vọng dấy khởi những ham muốn thường khó thỏa mãn được. Chúng ta không thể có tất cả những gì ta muốn. Càng có nhiều ham muốn, càng dễ bị thất vọng. Từ đó người ta trở nên sân hận vì không thể có được điều mình ước muốn. Không ai lúc nào cũng có thể thỏa mãn hết tất cả các ước muốn của mình. Điều đó thật là không tưởng.

Ai dục và sân là hai kẻ thù gây nhiều khốn khó cho chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như gây nhiều trở ngại cho việc tu Thiền của ta. Nếu có ai đó tự hỏi - mà tôi chắc là có rất nhiều - tại sao họ thường gặp trở ngại khi tu thiền, nhất là với người mới tu tập, thì đây là những lý do.

Dục Vọng là kẻ nói 'Tôi thích ngồi thoải mái hơn'. Dục vọng là kẻ nói: 'Tôi muốn đi ngủ'. Dục vọng là kẻ nói: 'Tôi muốn chuyện vãn. Tôi thích đi dạo một chút. Nóng quá. Tôi phải đi tắm. Đói quá. Tôi cần ăn một thứ gì đó. Khát quá. Tôi phải uống gì đó. Tôi khó chịu quá, làm sao ngồi thiền'. Đó là tiếng nói của dục vọng, lúc nào cũng đòi hỏi thứ này, thứ nọ.

Ai dục sẽ ngưng đòi hỏi khi kinh nghiệm thiền định mang lại cho ta nhiều thích thú hơn sự thỏa mãn các dục vọng. Khi Thiền định mang đến hạnh phúc, an lạc, lúc đó các dục vọng sẽ biến mất khi ta ngồi thiền. Không phải là mãi mãi, mà chỉ trong khoảng thời gian ngắn đó.

Vì khi sinh ra chúng ta đã có các giác quan, nên ta muốn nuôi dưỡng chúng. Giống như ta muốn nuôi dưỡng thân. Nếu không, ta sẽ bệnh.

Trước khi các nhà phi hành đầu tiên được gửi lên phi thuyền, một trong những phương pháp được dùng để huấn luyện họ ở Mỹ là một căn phòng không có sức hút, nên không có xúc chạm. Phòng cách âm và không có gì để nhìn. Mọi thứ đều có màu xám. Những món đồ ăn vô vị được chuyển tới bằng những ống dẫn. Họ được dặn là khi nào không chịu đựng nổi nữa, họ có thể rung chuông ra hiệu. Hình như người chịu đựng được lâu nhất là tám tiếng.

Thực phẩm sẽ ngon hơn nếu có sự kích thích của các giác quan, ta đã quen như thế. Sự quen thuộc, bám víu này tạo cho ta cái ảo giác rằng đây là điều tối hệ trọng, đây là hướng ta phải theo - nhìn cảnh đẹp, nghe những âm thanh dễ chịu, nếm mùi vị ngon, ngửi mùi thơm, những xúc chạm mang đến sự dễ chịu và nghĩ đến những điều làm ta thích thú.

Một cách sống như thế - và tất cả những người chưa được nghe pháp, không tu tập thiền đều vướng phải - không thể mang đến thành công. Đó là châu báu của kẻ dại khờ. Nó nhấp nháy sáng, nhưng nó chẳng có giá trị gì, vì nó quá ngắn ngủi.

Hãy tưởng tượng bạn được ăn một buổi thật ngon, bạn tấm tắc: 'Ngon. Thật là ngon'. Một người bạn nói: 'Nếu ngon vậy, xin mời bạn cứ tiếp tục ăn. Bạn có thể ở đây ăn đến sáng hôm sau'. Lúc đó cái ngon thành khổ thân, khổ tâm. Một bữa ăn dù ngon mấy chỉ có thể thưởng thức trong 20 hay 25 phút là cùng. Cũng vậy, vào một ngày nóng nực, bạn muốn được tắm mát. Khi được tắm, bạn thích thú nói: 'Tuyệt quá. Tôi thấy mát mẻ, dễ chịu làm sao'.

Lúc đó, người bạn lại nói: ‘Nếu thế, sao bạn không ở trong đó thêm 5 hay 6 tiếng nữa?’ Nếu làm thế thì hành xác còn gì. Không ai muốn làm thế. Mười phút, mười lăm phút tắm là cùng.

Đối với tất cả mọi ham muốn khác cũng thế. Sự thích thú sẽ biến mất khi nó được kéo dài ra. Nó biến thành cực hình. Vậy mà tất cả chúng sanh đều chạy đuổi theo các lạc thú ngắn ngủi đó. Người ta tìm lạc thú trong rượu, nhưng khi say rượu làm sao còn có được cảm giác vui thú nào. Tất cả những hạnh phúc con người tìm kiếm qua thỏa mãn các giác quan của mình đều dẫn đến sự thất bại. Các cảm thọ chỉ là sự biểu lộ cụ thể của các giác quan như - tai, mắt, mủi, lưỡi, thân. Không có gì đặc biệt về chúng, không có gì tội lỗi hay không tội lỗi. Các cảm thọ không tạo ra nghiệp tốt hay xấu. Nghiệp xấu được tạo ra bên trong ta khi tâm muốn duy trì hoặc tìm lại các cảm giác khoái lạc.

Có người tìm các cảm giác khoái lạc qua các hành động như uống rượu, hành hung người khác, hút sách, tình dục. Đây là những khoái cảm thấp hèn, tội lỗi. Kẻ khác lại tìm cảm giác thích thú trong việc ngắm hoa, nhìn mặt trời lặn, nghe âm nhạc. Đây cũng là lạc thọ nhưng cao thượng hơn.

Khổ đau dấy khởi khi ta muốn chiếm hữu, giữ chặt, hưởng thụ các cảm giác khoái lạc đó mãi. Khi nhìn thấy một bông hoa đẹp, ta thường muốn ngắt hái cho riêng mình. Sao không để chúng đó cho mọi người ngắm nhìn? Không. Tôi muốn chiếm hữu tất cả những gì đẹp đẽ.

Khi con người biết sống thanh cao hơn, các cách hưởng thụ cũng sẽ cao đẹp hơn . Một cảm giác hưởng thụ có thể rất bình thường, nhưng nó trở nên nguy hiểm khi đi đôi với lòng ham muốn. Sự ham muốn - lòng khao khát - mang đến phiền não vì lòng ham muốn không bao giờ có thể được thỏa mãn. Chúng ta luôn cảm thấy thiếu thốn. Lúc nào cũng có cái đẹp hơn để nhìn, nhiều điều hay hơn để nghe, để xúc chạm. Lúc nào cũng có một cái gì khác để ta chạy đuổi theo. Điều này khiến ta trở nên chộn rộn, bứt rứt vì ta chẳng bao giờ được hoàn toàn thỏa mãn.

Khi trong lòng ta không được an bình, ta đổ lỗi cho hoàn cảnh quanh ta. Ta nghĩ phải có một cái gì đó tuyệt diệu hơn cần được khám phá. Vì thế, ta đi khắp thế giới để tìm kiếm. Một việc chẳng khó khăn gì hiện nay. Chỉ cần cái vé máy bay. Người ta đi đó, đi đây để tìm kiếm những xúc cảm mới, cảnh vật mới, kinh nghiệm mới. Thu thập kinh nghiệm đã trở nên một phong

trào. Nhưng rồi ta cũng không vừa lòng, vì kinh nghiệm nhanh chóng qua đi. Không có kinh nghiệm gì còn ở lại. Tất cả đã qua. Tất cả đã thành ký ức. Không có gì có thể được lưu giữ. Sưu tầm tem thư có lẽ còn ích lợi hơn là lưu trữ kinh nghiệm.

Ai Dục đã được Đức Phật ví như mắc nợ. Nếu bạn mua nhà, bạn vay tiền ngân hàng, mỗi tháng bạn phải đến đó để trả tiền vay và tiền lãi. Nhưng với nợ nhà, dần dần ta còn trả hết. Chứ với dục vọng, không có chuyện sẽ dứt nợ. Dục vọng dấy lên tiếp, tiếp nhau. Chẳng bao giờ dứt. Ta luôn đói. Luôn khát. Ta luôn muốn được nhìn, nghe, nếm, xúc chạm thêm lần nữa.

Đức Phật cũng ví nó với một người lữ hành không phương hướng. Anh ta đói khát. Nhìn thấy trước mặt là một ngôi làng, mừng rở, anh thầm nghĩ, 'À, kìa có ngôi làng để ta xin đồ ăn, thức uống'. Nhưng khi đến nơi, đó chỉ là một ngôi làng hoang vắng. Anh lại tiếp tục kiếm tìm. Lại một ngôi làng bỏ phế nữa.

Lòng hy vọng và ước đoán về việc thỏa mãn các dục vọng làm dục vọng thêm hấp dẫn. Nhưng khi đã thỏa mãn, tất cả đã qua đi, ham muốn khác lại dấy khởi lên.

Đức Phật cũng so sánh dục vọng như một cái hồ với nhiều màu sắc được trộn vào đó. Lòng khao khát dục vọng hiện ra dưới nhiều dạng, bao trùm cả tâm trí sáng suốt của ta. Đó là nỗi khổ của ta. Ta bị cuốn hút bởi lòng ham muốn, và không còn thấy gì khác có thể quan trọng hơn. Ta chỉ thấy có sự ham muốn và cơ hội để thỏa mãn nó. Ta tự đánh mất mình.

Đức Phật đã cho ta rất nhiều ẩn dụ về lòng tham dục. Nhưng ẩn dụ quan trọng nhất, trước tiên là phải hiểu rằng dục vọng là kẻ thù có thể đánh quỵ ta, tạo ra nỗi sợ hãi không đạt được điều mình mong muốn, lòng ganh ghét đối với người được điều ta mong muốn - ghen ghét, ganh tỵ - và những trạng thái tâm hồn bất ổn, đau khổ mà ta không thể có nếu như không có lòng muốn cái người khác có.

Ta phải hiểu đó là nguồn gốc của bao phiền não của con người: mong muốn được có các cảm giác dễ chịu, thích thú, mong muốn được thỏa mãn, nhưng thường ta không đạt được chúng, hay nếu có được cũng chẳng bao giờ có thể giữ chúng mãi. Buông bỏ ham muốn, có nghĩa là buông bỏ thất vọng. Nhưng điều đó không thể thực hiện chóng váng bằng lời nói, hay suy nghĩ

suông. Đó là một quá trình huân tập lâu dài. Bước đầu tiên là phải biết ngồi trong tư thế không được thoải mái. Không được nghiêng ngửa, đổi thế ngồi để cho bớt khó chịu. Không thể trốn tránh sự đau khổ. Không thể thoát khỏi đau khổ bằng cách ấy. Chỉ có một cách duy nhất là buông bỏ ham muốn. Phải hoàn toàn dứt bỏ chúng.

Sự khó chịu trong tư thế ngồi thiền là cơ hội để ta kiểm soát các dục vọng của mình. Nếu ta không tìm hiểu chúng từ tư thế này, ta sẽ khó thể biết về chúng cách nào khác. Không thể học ở trường học, giảng đường. Cũng không ai dạy ta về chúng ở gia đình. Ở đó, ai cũng đang tìm mọi cách để được sung sướng, thoải mái. Nếu bạn có thể ngồi thoải mái, đó cũng là điều tốt. Nhưng nếu bạn ngồi một cách khổ sở, điều đó cũng không xấu. Tựu trung là bạn đang có cơ hội để tu tập ngay ở nơi chân, hay lưng hay bất cứ nơi nào.

Ước muốn được thoải mái và xoay trở để đạt được điều này chính là việc mà mọi người đang làm ở khắp mọi nơi. Và họ phải mất khá nhiều thời gian, tiền bạc cho điều đó. Đó là lý do tại sao người ta làm tăng ca, đi du lịch, tìm kiếm các thú giải trí, cũng là để thoát ra khỏi sự đau khổ, phiền não. Nhưng đó là điều vô ích. Tại sao ta đi tìm những cái vô ích? Vì một khi ta vừa thoát ra khỏi các phiền não, bực bội này, thì lập tức phiền não, bực bội khác lại dấy lên. Khi một thú tiêu khiển vừa dứt, sự chán nản, buồn bả lại đến. Chân mặt vừa dễ chịu vì bạn vừa chuyển thế ngồi, thì chân trái lại đau nhức. Thật là dại khờ để chạy theo những điều vô ích đó. Tốt hơn là nên làm theo Pháp. Pháp đã được chứng nghiệm là sự thật. Đức Phật đã chứng nghiệm điều đó và tất cả những người giác ngộ sau Ngài cũng đã chứng nghiệm điều đó.

Buổi chiều, khi bao tử bạn kêu đói, tâm liền khởi nghĩ: 'Không biết có nên bỏ ăn buổi tối không?' Hoặc tâm đã lăng xăng chạy nghĩ đến nhà bếp với những món bạn có thể làm, đó là dục vọng. Nếu tâm đang cố gắng chống cự lại sự cám dỗ thì bạn đã bị dục vọng lôi cuốn. Nhưng nếu bạn có thể nhìn vào sự đòi hỏi vừa dấy lên, mỉm cười và nói: 'Đấy đúng là cám dỗ của Ma Vương' thì bạn đã thấy được Pháp. Không cần phải nghe nhiều, đọc nhiều về Ma Vương. Chỉ cần nhận biết nó khi nó xuất hiện vì nó không có nơi nào khác để hoạt động trừ ngay trong chính mỗi chúng ta. Nó rất sung sướng được ngự trị trong ấy vì chúng ta luôn tòng phục theo nó.

Một trong những điều mà Đức Phật khuyên răn nhằm chế ngự sự tham dục là tiết độ trong ăn uống. Và đó là lý do tại sao có giới luật không ăn sau 12 giờ trưa. Tiết độ ăn uống không có nghĩa là không ăn uống gì. Mà chỉ ăn đủ để giữ sức khỏe cho cơ thể. Nhưng sự ham muốn này rất dễ được thỏa mãn, vì thế nó liên tục dấy khởi. Đối với một số người có khi bốn, năm hay sáu lần ăn trong một ngày. Nếu chúng ta có khả năng chống lại được một ham muốn, chúng ta sẽ có khả năng để chống lại những ham muốn khác. Vì thế để bắt đầu, ta nên chọn sự ham muốn mà ta dễ dàng chịu thua và nó luôn dấy khởi, đó là tiết chế sự ăn uống.

Một thứ thuốc giải độc khác để chữa trị dục vọng mà Đức Phật khuyên ta nên theo là nhìn sự vật từng phần hơn là tổng thể. Có lẽ ta chẳng lạ gì với chuyện nhìn cơ thể với ba mươi hai phần:

Trong thân thể này, từ gót chân trở lên, từ đỉnh đầu trở xuống đều được bao bọc bởi đảy da hôi thối; trong cơ thể này có tóc trên đầu, lông trong người, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, màng mạc, tỳ tạng, phổi, ruột già, ruột non, cổ họng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, chất nhờn trên da, nước miếng, đờm giải, dung dịch ở các khớp, nước tiểu và óc.

Nếu bạn có lòng ưa thích một người nào đó, thay vì nhìn vẻ đẹp bề ngoài của họ, hãy nhớ đấy chỉ là lớp 'giấy gói quà' màu sắc bên ngoài, bên trong con người đó có bao nhiêu phần nhỏ khác. Ba mươi hai phần của cơ thể với 'tóc trên đầu, lông trong người, móng tay, răng, da, thịt...'. Vì thế thay vì nhìn vẻ ngoài đẹp đẽ, chỉ nên nhìn răng?

Có câu chuyện về một tăng sĩ, có lẽ là một vị A la hán cùng thời vời Đức Phật. Có một đôi vợ chồng cãi nhau rất dữ dội, và sau đó người vợ không còn muốn ở với chồng mình nữa. Cô mặc tất cả những quần áo đẹp nhất, đeo các vàng bạc, nữ trang quí giá nhất khi bỏ trốn đi vì cô muốn đem theo tất cả của cải. Người chồng rượt đuổi theo, nhưng không bắt kịp, có lẽ vì người vợ đã bỏ đi sớm hơn anh ta tưởng. Khi người đàn ông chạy trên đường tìm kiếm vợ, anh ta gặp vị sư này. Anh liền đến để hỏi nhà sư có gặp một người đàn bà tóc đen, đẹp đẽ, mặc một chiếc sari đỏ, với rất nhiều trang sức quí giá chạy trên đường không? Nhà sư trả lời "Tôi không trông thấy người đàn bà nào, chỉ thấy một hàm răng chạy qua thôi".

Có lẽ nhìn được như nhà sư hơi khó cho chúng ta, nhưng câu chuyện đã nói lên được điều Đức Phật muốn răn dạy chúng ta: Đừng nhìn toàn bộ, thì có ai sẽ yêu đương nổi một hàm răng. Ai đam mê nổi một bao tử? Thí dụ như khi ta khởi lòng ham muốn một chiếc xe đắc tiền, nếu ta chỉ nhìn dáng vẻ bề ngoài của nó, màu sắc của nó, ta dễ bị sa ngã phải mua chiếc xe ấy, để rồi phải trả nợ trong vòng hai chục năm. Nhưng nếu ta nhận ra rằng chiếc xe ấy cũng chỉ được tạo ra bởi tay lái, bàn đạp ga, bộ máy, ống lọc không khí, với bao nhiêu là bù lon con táng trong đó, thì chắc ta không đến nỗi mê đắm chiếc xe đó vì những bộ phận rời rạc đó, cũng như không thể mê đắm một người nào đó vì từng bộ phận của họ.

Đối với người dễ bám theo các vẻ đẹp bề ngoài, có lẽ cần thiền quán về các bộ phận của chính thân mình. Chúng ta cũng được làm bởi ba mươi hai bộ phận đó. Không ai khác ai. Nếu bỏ lớp da bọc ngoài, tất cả mọi người đều giống nhau.

Liều thuốc giải độc cho cả năm chướng ngại - năm kẻ thù của ta - là có bạn tốt và nói điều tốt. Có được những người bạn mà ta có thể trao đổi về phương cách để áp dụng Pháp Phật vào đời sống thường ngày, chứ không phải loại bạn để nói về thời tiết, chính trị, đàm tiếu về người khác. Thiện tri thức rất quan trọng trong cuộc đời ta. Khi Ananda, người em bà con của Đức Phật và là thị giả của Ngài, nói: "Bạch Thế Tôn! Có được một người bạn tốt là có được nửa cuộc đời thánh thiện". Phật bảo: "Không phải thế A-nan. Một người bạn tốt là cả cuộc đời thánh thiện". Không có gì có thể thay thế một người bạn tinh thần. Đó là người quan trọng nhất trong đời bạn - người nhắc nhở ta đi trên đường chánh đạo.

Vấn đề là phải nhập tâm. Khi ta nhớ những điều này, ta có thể làm được, nhưng nhiều lúc ta quên. Những cuộc đàm đạo hữu ích với thiện tri thức giúp chúng ta luôn soi lại lòng mình, và nhận ra rằng phần lớn vấn đề của chúng ta xuất phát từ lòng ham muốn, từ dục vọng của chúng ta.

Ta không muốn ăn các chất độc hại. Ta không muốn cơ thể ta chứa đầy những thứ độc hại. Cũng thế, ta không nên bỏ đầy tâm trí ta với các chuyện nhảm nhí, độc hại. Tâm ta chỉ nên chứa những chuyện về Pháp, chuyện tốt, những câu chuyện làm ta phấn khởi, giúp đỡ ta, xoa dịu ta, làm ta an lạc, chữa lành cho ta, và quan trọng nhất là giúp ta thấy được con đường để thoát ra khỏi những vấn đề làm khổ não tất cả chúng sanh.

Nếu chúng ta may mắn có được những người thiện tri thức ở quanh ta, thì cách bày tỏ lòng biết ơn tốt nhất là trở thành một thiện tri thức đối với người khác. Là bạn tốt giống như phản ứng dây chuyền. Bạn không nên chỉ đi tìm bạn tốt. Chính bạn cũng nên là bạn tốt.

2. Sân

Chúng ta luôn phải đối đầu với bao kẻ thù. Vì chúng trụ ở bên trong ta, ta khó nhận ra chúng. Do đó trước hết ta phải ngó lơ chúng để chú tâm vào việc thanh tịnh hóa tâm, dần dần chúng không còn là một phần của ta nữa.

Con đường tâm linh, con đường thanh tịnh hóa, đoạn diệt, tự do là con đường dẫn ta đến sự thay đổi bản tánh của mình. Nếu ta không bắt đầu bằng bước đó, ta sẽ không thể bước vào thế giới thanh tịnh. Mọi thứ khác đều là ngoại giới, chỉ có bản tánh là nội tâm. Mặc dầu ngoại giới có thể đẹp đẽ, có thể mang cho ta cảm giác thoải mái, nhưng chúng không thể thay đổi nội tâm ta. Và chỉ có sự thay đổi đó mới phân biệt được một người cao cả với người bình thường. Người bình thường hành động theo sự sai bảo của bản năng. Người cao cả chuyển hóa chúng.

Chướng ngại thứ hai cũng như các tội lỗi khác gây bao điều tai hại cho ta đó là sân hận, nóng giận. Mức độ nóng giận có thể nặng, nhẹ. Khi bùng nổ ra ngoài, khi gặm nhấm bên trong. Khi nó được bộc lộ ra lời, thường làm người khác cũng sinh giận dữ. Từ đó gây ra cãi vả trong gia đình, xích mích ở xóm giềng. Nảy sinh ra oán thù giữa các cộng đồng, chiến tranh giữa các quốc gia hay trên cả thế giới.

Tất cả mọi thứ đều bắt đầu từ trong tâm ta, nên ta phải nhận ra rằng thế giới không phải là tha nhân. Mà mỗi chúng ta là một thế giới, do đó trừ khi ta tự tìm thấy an bình trong chính tâm ta, ta sẽ không thể tìm thấy điều đó ở đâu khác. Không cần kể là người khác đang tức giận, bực bội, sai quấy hay ngã mạn. Không có gì đáng kể cả. Điều quan trọng chính là thái độ của chúng ta trong hoàn cảnh đó. Không thể có sự an ổn tuyệt đối trên thế giới này. Dưới thời Đức Phật đã không có. Dưới thời các vĩ nhân, các vị thánh đã không có. Trái lại, lịch sử đã bày cho ta thấy bao nhiêu cảnh tranh giành thế lực chính trị, chiến tranh, anh em xâu xé nhau.

Sự bình an duy nhất ta có thể có được là sự bình an tự trong trái tim ta. Sự an lạc Đức Phật đã tìm thấy cho chính mình, lại âm vang đến cả thế giới.

Ngài là người đã tìm thấy an bình với chính mình, với thế giới và sự an bình đó vẫn tồn tại cho đến ngày nay, hơn hai mươi lăm ngàn năm sau trong Pháp của Ngài. Năm trăm triệu người trên thế giới đã thệ nguyện làm đệ tử của Ngài.

Rõ ràng là nghiệp của chúng ta không giống nhau. Nhưng nếu ta có thể truyền cho người thân trong gia đình, sự an bình, tự tại trong tâm ta, cũng đã quá tốt. Đó cũng là một thành tích có phải không? Khi tất cả mọi người trong gia đình đã được truyền cho sự bình an, thì an bình cũng có thể lan truyền đến hàng xóm, láng giềng. Được thế càng tốt hơn. Ta không cần phải là Phật mới có thể ảnh hưởng sâu xa đến người khác.

Ảnh hưởng sâu xa chỉ có thể nẩy sinh khi trong tâm ta chỉ có sự bình an, tâm không còn dấy khởi sân hận. Chỉ có các vị A la hán mới đoạn diệt được hết các niệm sanh ra sân hận. Dầu vậy nếu ta có thể kiềm chế sân hận vẫn hơn lúc nào cũng giận dữ, cãi lẩy, hờn oán, thương tổn, trách móc người khác.

Sân hận dấy khởi do ta cảm thấy bị thương tổn, đau đớn, và phản ứng của con người lạ lùng thay, là cũng gây đau đớn lại cho người khác. Ta sẽ không thể sửa đổi, nếu như không nhận biết điều đó. Nhưng không phải ai cũng gây đau đớn cho người khác, có người tự gây thương tích cho mình. Họ nuốt giận, chôn giấu nó, nhưng nó vẫn sôi sục ở bên trong. Và rồi tất cả sự giận dữ đó sẽ phát lộ ra bằng các chứng bệnh, thiếu nghị lực, trầm uất, tiêu cực, thiếu hỷ lạc và bình an.

Rất ít người chúng ta gặp trên đường phố có nét mặt vui vẻ, hạnh phúc. Bạn có nhận thấy không? Không chỉ ở đây mà ở khắp nơi: Sidney, London, Amsterdam hay Paris. Bất kể ở đâu, con người đều giống nhau.

Những đau đớn ta đã kinh nghiệm trong cuộc đời, mà ta luôn phải chống trả, tạo cho ta cái ý nghĩ là nếu ta trả đũa lại, thì sự đau đớn, tổn thất của ta sẽ giảm đi. Sự thật thì trái lại, điều đó chỉ làm cho sự đau đớn tăng lên gấp bội.

Đức Phật đã so sánh sân hận như bệnh sôi mật. Khi bạn giận dữ - và tôi đoán chắc rằng không ai thoát khỏi - bạn hiểu cảm giác đó thế nào? Cảm giác khó chịu - vậy mà ta cứ mãi sân hận. Nếu đó không là kỳ quái, thì là cái gì? Giống như người tự đánh mình, mỗi lần đánh đều thấy đau, nhưng vẫn cứ lập đi, lập lại.

Đức Phật cũng ví giận dữ giống như cầm than đỏ bằng tay không, chọi vào kẻ khiến ta sân giận. Ai sẽ phỏng trước? Dĩ nhiên là người giận.

Ngài cũng ví sân hận như cái hồ trong đó nước sôi sục. Nếu nước sôi, ta không thể có một mặt hồ tĩnh lặng để soi mình vào đó. Khi ta giận dữ, ta không còn biết tất cả vì mục đích gì, sự tỉnh thức của ta bị chìm lấp. Ta quên hết mọi thứ, chỉ còn biết cơn giận của mình. Nếu lúc đó ta có thể nhìn vào kiếng thì gương mặt ta nhìn thấy sẽ xấu xí biết bao. Nhưng lúc đó không ai còn thì giờ để nhìn vào kiếng. Họ bị cuốn lấp trong cơn giận.

Đức Phật dạy khi sân hận dấy khởi, điều đầu tiên ta nên nhớ là 'Ta là chủ nghiệp ta'. Sự nhắc nhở đó rất quan trọng ở giây phút căng thẳng nhất. 'Tôi làm chủ nghiệp của tôi, nên nếu như tôi tức giận, tôi sẽ lãnh nghiệp báo của hành động đó'. Bất kể người kia đã làm gì cho bạn giận.

Có một câu chuyện rất hay về Khantivàdin, vị thầy của sự kiên nhẫn. Hay vì nó mô tả được sự vô lý của lòng giận dữ. Vua Kausala là một vị vua rất giàu. Ông có rất nhiều vợ. Một ngày kia vua báo cho các bà vợ là ông muốn đi chơi ở ngoại thành. Các người đấu bếp sửa soạn thức ăn, đầy tớ lo sửa soạn voi, quân lính sửa soạn quân phục.

Sáng hôm sau cả triều đình, vua và đoàn tùy tùng ra đi. Đến một khu rừng có những thảm cỏ thật đẹp, họ dừng lại. Nhà vua ăn, và uống quá nhiều. Ngay sau bữa ăn, Ngài thiếp ngủ. Các bà vợ bảo nhau: "Đây là dịp cho chúng ta dạo chơi quanh đây, vì có mấy khi ta được ra tới bên ngoài". Nói rồi, họ dắt nhau đi bắt bướm, ngắm cây cảnh, tận hưởng vẻ đẹp của khu rừng.

Không lâu họ đến căn lều của vị Thầy của lòng kiên nhẫn mà họ hằng nghe tiếng, Ngài Khantivàdin (Khanti - lòng kiên nhẫn, vàdin - Thầy). Tất cả họ đều bái lạy, xin Ngài ban cho những lời chỉ dạy. Vị thầy vui vẻ nói cho họ nghe về các hành động thiện, lòng từ bi và rộng lượng.

Trong lúc đó, nhà Vua tỉnh giấc, không thấy người vợ nào ở bên cạnh mình. Nổi giận. Ông sai lính đi kiếm các bà vợ. Quân hầu trở về báo là họ đang ngồi nghe giảng thuyết. Nhà vua không nghe lý lẽ gì, ông sai quân gọi các bà vợ về và bắt vị thầy Kiên nhẫn trói vào gốc cây.

Sau đó nhà vua rút gươm giận dữ đến nói với Khantivàdin "Đồ khốn kiếp, sao nhà ngươi dám dụ dỗ các bà vợ của ta?". Ông chém vào chân của vị thầy

và hỏi: "Bây giờ thì lòng kiên nhẫn của ông ở đâu?" Khantivàdin trả lời: "Thưa Ngài, nó không nằm ở chân tôi". Nhà vua càng tức giận, càng chém vị thầy và tiếp tục hỏi cùng câu hỏi, trong lúc vị thầy cứ trả lời giống như cũ.

Khi Khantivàdin sắp chết, các quân lính quì xuống xin Khantivàdin "Xin Ngài hãy thương xót, chúng con không có lỗi, chính nhà vua là người đã ra lệnh". Và Khantivàdin trả lời: "Không. Ta không oán hận ai. Ta cầu mong cho nhà vua sống lâu và hạnh phúc". Nói rồi vị thầy chết. Theo câu chuyện sau đó nhà vua bị đất lấp chết.

Câu chuyện đã cho ta thấy dù có bị cắt ra từng mảnh, vị Thầy cũng không tỏ gì giận dữ. Có lẽ điều đó khó chấp nhận đối với chúng ta. Rõ ràng Khantivàdi là một vị A la hán vì khi ông nói "Lòng kiên nhẫn của tôi không có ở trong bàn chân của tôi", ông muốn chứng tỏ rằng dù cho sự đau đớn thể xác có như thế nào, tinh thần ông vẫn không nao núng. Đối với chúng ta, điều đó thật khó tưởng tượng. Sự đau đớn của thân luôn ảnh hưởng đến tâm ta. Nếu ta có thể nhớ được câu chuyện này cũng như lời của Đức Thế Tôn dạy: "Kẻ nào không làm giống như thế, không hiểu Pháp của ta", ta sẽ hiểu rằng lòng sân hận là chính là tội nghiệp ta tự gây ra cho mình. Chẳng phải do hành động của tha nhân.

Hiểu được như thế, ta sẽ dễ sửa đổi nếu như ta tỉnh thức và ý thức được khi nào sân hận dấy khởi. Sự tỉnh thức giống như bàn thắng trên xe hơi. Thử tưởng tượng sự nguy hiểm của một chiếc xe không có thắng. Không có sự tỉnh thức, cuộc đời ta cũng nguy hiểm như thế đấy.

Mỗi khi sân hận nổi lên, ta đạp thắng 'tỉnh thức', và ta biết rằng mình vừa 'phạm tội'. Biết rằng ta vừa làm một việc chẳng tốt đẹp, lợi lộc gì. Dựa vào các nhận thức này, ta có thể làm giảm bớt khá nhiều sức mạnh của cơn giận, giống như khi đạp thắng, ta đã giảm bớt được tốc độ của xe, đi chậm lại. Biết rằng sân hận là không tốt, cũng có thể làm thay đổi cả quá trình giận dữ, đôi khi còn làm vô hiệu hóa nó. Ta có thể quan sát khi một sự giận dữ đã bị vô hiệu hóa, để nhận ra sự vô ích của cơn giận. Bạn sẽ nhận ra sự đau đớn mình tự gây ra cho mình, và sự u mê khi tự mình làm mình đau khổ.

Sự u mê lớn nhất của con người là tự làm khổ mình bằng chính những hành động của mình. Cần phải có quyết tâm sửa đổi để một ngày nào đó - có thể hôm nay, năm tới hay một cuộc đời khác - để không tự gây đau khổ cho mình nữa. Hãy ngưng phản ứng một cách tiêu cực đối với bất cứ việc gì xảy

ra quanh ta, vì ta biết rằng tất cả chúng ta đều ô trược, tội lỗi, và chính sự ô trược đó khiến cho phiền não sinh ra.

Cả thế giới này đều ô trược. Thật vậy, hãy thử cầm một tờ báo như Newsweek. Bạn thấy gì? Không có gì ngoài tội lỗi, ô trược. Nếu chúng ta nhận thấy được cả thế giới đều bị nhiễm ô uế, thì tại sao ta không rẽ vào con đường chánh định, không để mình đi theo đoàn xiếc tội lỗi? Tại sao ta không tách ra khỏi đám đông và quan sát vạn pháp dưới mọi khía cạnh? Chúng ta chỉ có thể hành động như thế khi ta không còn có những phản ứng tiêu cực trong đó tệ hại nhất là lòng giận dữ và oán ghét.

Con người không bao giờ hết nói bậy, làm bậy. Chỉ khi nào ta có thể huân tập cho mình luôn sống trong Pháp thì ta mới mong sửa đổi được. Nếu ta phải đối mặt với việc làm sai trái, thái độ bất nhã, ích kỷ, đòi hỏi ta nhiều hơn ta có thể cho, thì đã sao? Quan trọng là sự bình an và hạnh phúc trong lòng ta. Tất cả mọi thứ khác đều là phiền não, không nên có, mà ta lại thường tự gán vào mình. Tất cả các phiền não khổ đau này phát sinh là do hành động của chúng ta, nhưng ta lại có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác là nguyên nhân tạo tác. Ta nổi giận nên ta đổ cho người làm ta giận. Ta buồn rầu nên ta đổ cho người khác hay hoàn cảnh làm ta buồn rầu. Nhưng ta quên rằng nếu trong ta không có sẵn các mầm móng, khuynh hướng giận dữ hay buồn rầu, thì không thể xảy ra chuyện gì cả.

Giống như món đồ chơi trẻ con Jack-in-the-box, là một cái hộp trong đó có một búp bê hình nộm mà hể ta vừa chạm tay tới cái nắp, lập tức hình nộm nhảy phóc ra khỏi hộp. Nhưng nếu ta lấy hình nộm ra khỏi hộp, thì dù ta có dùng búa để đập nắp hộp cũng không có gì xảy ra. Không có gì ở bên trong đó, thì dù có nguyên nhân tạo tác nào cũng không có gì ở bên trong để bật ra ngoài.

Cách duy nhất để tìm sự an bình cho chính mình, tìm con đường đưa đến giải thoát, là tu sửa mình, không phải thay đổi thế giới bên ngoài. Mọi người phải tự sửa đổi chính mình. Đức Phật không thể thay đổi chúng ta. Nhưng Ngài chỉ chúng ta phương cách tu sửa. Chúng ta phải tự mình hành động thôi. Càng bắt đầu sớm càng nhanh chóng có cơ hội tìm hạnh phúc cho chính mình mà không phải phụ thuộc vào bất cứ thứ gì ở bên ngoài chúng ta.

Không mấy ai được tất cả mọi thứ trong cõi đời này. Ai cũng có những điều bất như ý. Hoặc là nhà cửa chật chội, lương bổng thấp kém hay bà con họ hàng xích mích, hay hàng xóm quá ồn ào, hay không có bằng cấp cao.... Lúc nào cũng có việc gì đó rục rặc. Không ai có một hoàn cảnh hoàn toàn như ý cả, nhưng nếu chúng ta không bắt đầu sửa đổi mà chỉ ngồi chờ đợi hoàn cảnh tốt hơn thì chúng không bao giờ xảy ra cả. Môi trường lý tưởng chỉ có thể hiện hữu trong tâm chúng ta. Điều đó có thể thực hiện được.

Đức Phật bảo cõi người là cõi tốt nhất để tu giải thoát. Vì chúng ta có những nỗikhổ, bất như ý để thúc đẩy ta phải làm một điều gì đó. Mặt khác ta cũng có những niềm vui, hạnh phúc để ta không đến nỗi hoàn toàn tuyệt vọng vì những đau khổ của mình, nên ta còn có thể hy vọng. Điều tai hại là ta chỉ hy vọng hảo huyền, hy vọng rằng hoàn cảnh sẽ thay đổi, hy vọng người không yêu ta sẽ yêu ta hay người ta yêu sẽ ở mãi bên ta, hy vọng ta sẽ giàu có. Hy vọng ta sẽ khôn ngoan để không mắc phải lỗi lầm nào. Tất cả chỉ là những hy vọng hão huyền.

Lòng hy vọng này có thể được sử dụng một cách tích cực hơn. Ta hy vọng vì ta biết có gì đó không ổn với ta, nhưng ta không bó tay. Chúng ta chỉ biết điều không ổn đó là xấu xa, ô trược. Nhưng không biết phải làm gì. Chúng ta cần hy vọng có thể sửa đổi chúng ngay bây giờ, không phải trong tương lai, vì tương lai chỉ là tưởng tượng. Có ai biết ngày mai sẽ xảy ra chuyện gì? Có lẽ không có ai. Nhưng ta có thể biết ngay lúc này khi nào phiền não, ô trược dấy khởi trong lòng ta. Khi ta nổi giận ta biết ta đang giận. Ta chỉ có thể sửa đổi cái ta biết.

Khi bạn giận dữ về bất cứ điều gì, điều đầu tiên phải nhớ là, "Tôi làm chủ nghiệp căn tôi”. Thứ hai là đừng tự trách mình vì đã nổi giận. Thứ ba là thay đổi thái độ.

Tình cảm khó chịu, bực bội nhất là khi ta nổi giận với ai đó. Nếu ta giận một vật gì đó, thì cái giận cũng nhỏ, không đáng kể, không sâu xa. Trước khi để sự tức giận ai đó bùng nổ, không thể thay đổi được nữa, ta có thể cố gắng thay tình cảm đó bằng lòng từ. Chắc bạn sẽ phản đối rằng "Làm sao tôi từ bi với con người đó được?’. Điều đó cũng đúng.

Việc ta cần làm là phải đảo lộn tình thế như làm xiếc vậy. Nói rõ ra là phải nhận biết giận dữ là vô ích. Nó chỉ làm cho ta đau khổ. Làm người khác đau khổ. Không chỉ thế nó còn tạo cho ta thói quen hay nóng giận, khiến càng

ngày ta càng dễ nổi giận hơn. Đó là lý do tại sao nhiều người càng già càng hay càu nhàu, giận dữ. Không có gì làm họ vừa lòng. Họ không bao giờ có hạnh phúc vì thói quen giận dữ đã hằn nếp trong tâm họ, họ không thể sửa đổi nữa.

Biết được sự nguy hiểm này, lần sau khi ta giận dữ với ai, ta nên tìm điều gì tốt về họ: việc họ làm tốt, lời nói lành của họ. Điều đó có thể thực hiện được nếu ta biết về người đó. Ai mà không có điều gì tốt.

Nhưng nếu ta đã quá giận dữ, không còn tìm thấy điều gì tốt ở tha nhân, thì hãy nhớ là chỉ những kẻ khổ đau mới làm việc độc ác, xấu xa. Người hạnh phúc, vui sướng sẽ không hành động, nói năng như thế, họ sẽ không làm cho người khác phải giận dữ. Do đó người đang làm ta giận hẳn là đang trải qua một sự đau khổ nào đó. Chính họ đang đau khổ. Hãy thương xót người đang đau khổ vì một vết thương thể xác hay vì họ chẳng bao giờ được nghe Pháp. Hay vì điều gì đó ta không rõ lý do xác thực. Nhưng điều đó không quan trọng. Hãy tỏ lòng thương xót họ.

Hơn thế nữa nếu chúng ta đã quá giận dữ, không còn nhớ điều gì tốt về tha nhân, cũng không thể xót thương họ, thì hãy cố nghĩ ta như là cha/mẹ đối với đứa con của ta. Cha/mẹ của người ấy thì phải thương yêu họ rồi. Nếu chúng ta nhớ lời Phật dạy, như trong bài về lòng từ đã nói, ta sẽ nhớ là người mẹ phải thương con mình, để cố gắng khởi lên tình thương đó trong ta.

Tất cả những sửa đổi đó trong tâm ta sẽ mang lại kết quả. Cần phải có thời gian để có kết quả như mong muốn. Nhưng nếu ta cứ tiếp tục thực hành, nó sẽ trở thành thói quen, hay quán tính. Sân hận vẫn còn dấy khởi, nhưng đã mất tính chất mãnh liệt, cuồng nộ, vì ta đã luyện tập cách để chuyển đổi nó:

Người có thể kiềm giữ cơn giận đang dấy lên

Như người đang cầm cương xe tuấn mã

Đúng là một người giữ cương giỏi - tôi nghĩ

Những người khác chỉ là giữ dây cương cho nai.

-- Dhammapada v. 222 (Kinh Pháp Cú)

Sân không nhất thiết phải là một tình cảm mãnh liệt. Nó có thể là sự hờn dỗi ai đó. Có thể là sự chống báng những người không cùng suy nghĩ, niềm tin,

hay hành động giống như chúng ta. Điều đó vẫn thường xảy ra trên đời. Nạn kỳ thị chủng tộc hay tín ngưỡng là những thí dụ. Sự chống báng người khác đồng nghĩa với lòng thù nghét.

Khi ta thiếu thốn vật chất, gặp các cơ hội không thuận lợi, ta cũng có thể oán trách người khác, nghĩ là họ đã cản trở bước tiến của ta. Đó cũng là sân, nhưng được đè nén. Đôi khi ta không dám chấp nhận sự thật với chính mình, điều đó càng làm ta khó sửa đổi, trừ khi ta biết chấp nhận sự thật. Đè nén có thể đem đến cho chúng ta những nội kết, khiến ta không thể phán xét sự việc bằng công tâm. Mọi thứ đều được nhìn dưới con mắt của sự đè nén, của lòng sân hận.

Đức Phật khuyên ta có các hành động từ ái, thiền quán về lòng từ bi để chữa trị căn bệnh này. Tập quán tưởng như thế cũng tốt, nhưng tựu trung lại nó cũng chỉ là lời nói, và phần đông chúng ta đều có nghe qua những lời nói này nhiều lần. Có người nhiếp tâm những lời này, nhiều người không. Đó là sự nguy hiểm của lời nói. Sự nguy hiểm của ngoại giới. Chúng ta thường mắc phải lỗi lầm là vì chúng ta đã nói những lời ấy, nhiếp tâm chúng, đã trì tụng chúng, đã nghe chúng được trì tụng, ta tưởng là mình đã thực sự hành chúng. Tất cả chỉ là do ta đã sửa soạn tự trong lòng những tình cảm dào dạt tình thương để thể hiện ra ngoài. Tình cảm đó là lòng từ ái nhưng chúng không giúp ta sửa đổi được gì.

Những lời nói chỉ là các dấu mốc, một bảng chỉ đường. Chúng chỉ cho ta một phương hướng phải đi tới. Lời dạy của Đức Phật cũng chỉ vạch cho ta con đường đúng phải đi. Chúng không giúp ích gì cho ta, nếu như ta không tự thay đổi tâm, trí. Và ta biết rằng ta có thể thay đổi tâm trí của mình. Hằng ngày ta vẫn chẳng thường nói 'Tôi đã đổi ý..." đó sao? Sao không thêm một lần đổi ý?

Hành động từ ái là việc ta có thể làm với chủ tâm, nhưng chúng cũng chỉ là phương tiện giúp ta thay đổi tâm trí. Không phải là cứu cánh. Chúng chỉ là phương tiện. Quán tưởng về lòng từ cũng như hành thiện, cả hai chỉ là các phương tiện, công cụ. Chúng không phải là mục đích. Mục đích cuối cùng là sự thay đổi từ bên trong tâm trí chúng ta.

Hành động từ ái - mà ta biết chỉ là phương tiện - là chăm sóc người đau yếu, thăm hỏi sức khỏe, viếng thăm họ ở bệnh viện, mang cho họ thực phẩm khi họ không có khả năng tự lo, quan tâm về người khác, giúp đỡ người khác.

Càng giúp được ai càng nhiều càng tốt, dĩ nhiên là ta có thể bắt đầu từ chính trong gia đình mình. Nhưng đó chỉ là bước đầu. Vì giúp cho gia đình mình thì cũng giống như giúp cho cái Tôi của ta được nhân rộng ra. Có rất nhiều cách để giúp đỡ người khác. Không nên thu hẹp hành động từ ái cho chỉ một nhóm người nào, hành động này cần phải được trải rộng ra khắp nơi, tới khắp mọi người.

Đây là những vị thuốc Đức Phật cho ta để chữa trị bệnh sân hận, bên cạnh các phương thức khác như kết bạn với thiện tri thức, nói điều tốt lành, để giúp cho tâm hồn ta được trong sạch hơn.

3. Hôn trầm

Tôi đã nói với các bạn về hai kẻ thù của chúng ta, bất hạnh thay ta còn ba kẻ thù khác nữa. Hai kẻ thù đầu: tham và sân, là chướng ngại lớn nhất của con người. Nói vậy không có nghĩa là ta không có cái đối trị. Đó là sự rộng lượng và lòng từ bi. Vấn đề là ta phải biết gieo trồng cái tốt và trừ bỏ cái xấu.

Nói thì dễ, nhưng hành khó lắm thay. Nhưng nếu ta không cố thực hành chúng thì ta đã không đi theo con đường Phật dạy. Đó là những công việc ta phải làm không ngừng nghĩ. Những công việc này không liên quan gì đến việc ngồi thiền. Chúng đòi hỏi tất cả thời gian của ta. Giả thử ta ngủ nghỉ khoảng 5, 6 hay 7 tiếng một ngày, ta còn lại 17 tiếng. Nếu ta nghĩ rằng khi ngồi thiền một, hai tiếng sáng chiều là đã thực hành được những điều này, nghĩ như thế thì ta chẳng đi tới đâu cả. Nếu ta chỉ nhớ lời Đức Phật dạy trong vài tiếng mỗi ngày, còn lại không nhớ tới - điều này nghe có vẻ lạ, nhưng vẫn thường xảy ra - thì ta khó thể tìm được sự Giải thoát.

Kẻ thù thứ ba của ta là hôn trầm hay thụy miên, uể oải, và bù ngủ, hai kẻ thù của ta lúc toạ thiền có phải không? Chúng ta chắc ai cũng kinh nghiệm qua. Đó là lúc tâm không ngủ, nhưng cũng không thức. Trạng thái dật dờ khó thể làm nên chuyện gì. Chỉ khác với cái ngủ là ta có thể dễ dàng ra khỏi đó hơn. Nhưng dầu không mê mang như khi ngủ, nó vẫn đáo đi, đáo lại.

Tâm trạng này ở ngoài đời được coi là không có phương hướng, từ đó dẫn đến thiếu nghị lực. Nó là một trạng thái thông thường đến nỗi, khi một người nào đó có nghị lực, ta sẽ nhận ra ngay. Và Nghị lực là một trong bảy yếu tố dẫn đến sự Giác ngộ. Thật là một điều không thể thiếu trong việc rèn luyện tâm.

Nghị lực nẩy sinh khi ta có một phương hướng nhất định. Ta biết rõ con đường phải đi và miệt mài đi tới. Nhưng khi ta không có mục đích gì rõ ràng hơn là giữ cho thân thể tứ đại này sống, thì không có nghị lực gì có thể phát sinh. Sống như thế không có gì hứng thú cả. Không ai có thể sống được như thế. Dồn tất cả sức lực, tâm trí vào chỉ để sống không phải là một việc làm hiệu quả, ta sẽ không thể có nghị lực để sống như thế. Trái lại ta còn cảm thấy bị đè nén, trì kéo xuống.

Đức Phật đã so sánh hôn trầm thụy miên giống như một nhà tù. Khi ta bị giam trong một căn phòng nhỏ, trong tù, ta khó thể làm được gì cho đến khi được tự do. Khi tâm trí ta bị sự uể oải, ngầy ngật (uể oải ở thân thể, và ngầy ngật trong tâm), giam hãm, tù túng đến nỗi ta chỉ có đủ nghị lực để kéo lê một kiếp sống.

Phần đông chúng ta không biết hay không nghĩ hành thiền là một việc làm cần thiết cho ta, nên tâm ta dễ dàng đầu hàng các trở ngại. Ta phải nắm thật rõ về sự lợi ích của việc tọa thiền. Ta không chỉ cần ăn, ngủ, tắm rửa, giặt giũ, là những chuyện bình thường trong cuộc sống, không cần nhiều đến năng lực. Chúng chỉ là các hoạt động theo bản năng. Nhưng hành thiền đòi hỏi ta phải có nghị lực, và nghị lực chỉ có thể phát sinh khi tâm biết được tầm quan trọng của thiền, nếu tâm ta biết rõ điều đó thì ta biết là ta phải làm gì.

Khi mê đọc một quyển sách, ta có thể thức đến nửa đêm để đọc, mà không thấy mệt, ta chỉ ngồi đó miệt mài đọc. Hay khi dự đám tiệc, ta có thể nói suốt buổi mà không mệt, vì ta vui thích.

Tu tập thiền cũng phải làm ta say mê. Khi đó không còn lý do gì mà tâm không phấn khởi. Lúc đầu, tập thiền thật không thú vị chút nào. Nó có vẻ phiền phức quá. Khó quá. Đau quá. Nhưng khi tâm đã hiểu ra được tầm quan trọng của việc ta làm, biết từng giây phút tâm khởi niệm, ta sẽ thấy hứng thú để tìm hiểu chính tâm ta. Còn gì hấp dẫn hơn thế chứ? Đọc một quyển sách hay trò chuyện với người khác, ta chỉ biết về người khác. Nhưng nếu ta có thể theo dõi tâm từng giây phút, lúc nó dấy niệm, lúc nó tĩnh lặng, rồi lại dấy niệm, lại tĩnh lặng, thì đó là một việc hấp dẫn và lợi ích nhất mà ta có thể làm chính mình.

Một lần Mahà Moggallàna đến sám hối với Phật rằng ông đã ngủ gục trong khi tọa thiền. Đức Phật đã khuyên răn ông điều gì? Phật dạy rằng khi cảm

thấy buồn ngủ, hãy mở mắt ra, nhìn ngọn đèn, chà xát mặt, kéo tai, cử động thân mình để cho máu chạy đều, và nếu cần đứng dậy đi. Gì cũng được miễn là đừng có nằm xuống ngủ.

Đó là những cách thức bên ngoài để chữa trị bệnh buồn ngủ, nhưng ta cũng có những cách thức khác để dẫn tâm đi theo đúng hướng đã vạch như là quán tưởng về cuộc đời thì vô thường, sự chết thì bất ngờ. Đây là cơ hội tốt nhất để ta tham thiền. Ta có bạn đồng tu, có thầy dẫn dắt. Có đủ ăn, có nơi ở, thân không bệnh hoạn. Tất cả các thứ này không phải ai cũng có được. Chúng là kết quả của các căn lành của ta. Đó là phương cách giúp tâm ta tăng thêm nghị lực.

Hãy nhớ là không còn lúc nào khác hơn là lúc này. Tương lai dường như chắc chắn trước mặt nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Ta có thể chết bất cứ lúc nào. Khi ta chết - điều không ai tránh khỏi - và tái sinh, - ai cũng thế trừ khi ta là các vị A-la-hán - để bắt đầu trở lại tất cả. Ta phải học đi, học nói, ăn, mặc...Phải đi học trở lại, kết hôn, có con, gả con. Đó là tất cả những gì ta vẫn làm đi làm lại từ kiếp này qua kiếp khác. Vì thế, hãy dùng thời gian còn lại cho những gì quan trọng nhất. Ta đã trải qua tất cả những thứ đó. Đã học đi, học nói, ăn mặc. Đã qua bao nhiêu trường học. Có con cái. Đã chứng kiến con mình thành lập gia đình. Vì thế, ngay bây giờ là thời điểm để đổi thay. Không có lúc nào tốt hơn lúc này.

Nếu ta dùng phương cách này để tăng thêm nghị lực cho tâm thiền định, thì nghị lực sẽ tự phát sinh. Giống như khi ta bật công - tắc điện lên, bóng đèn phát sáng, và một khi còn có dòng điện thì ngọn đèn còn sáng.

Tu tập thiền cần rất nhiều nghị lực. Thật là lạ khi ta ngồi (toạ thiền) hay đi chậm rãi (thiền hành) mà ta vẫn cần nhiều năng lực. Lý do tại sao ta cần nhiều năng lực vì tâm ta không ngừng làm việc. Nếu tâm không luôn phát khởi các vọng tưởng, hy vọng, ước nguyện, thì tâm đã không mệt nhọc chút nào. Không phải do các hoạt động của thân thể hằng ngày, mà tất cả chúng ta ai cũng mệt lử sau một ngày. Nhưng là vì tâm luôn hoạt động lăng xăng, luôn phán đoán. Tôi thích cái này, tôi không thích cái kia. Tôi phải có thứ này, tôi sẽ vứt thứ kia - chính những thứ đó làm mệt mỏi tâm trí ta. Vì thế người làm việc bằng đầu óc cũng mệt như hay hơn cả người trồng cây hay làm đường.

Khi ta có thể chú tâm, giữ tâm lắng đọng thì tâm được nghỉ ngơi. Nhưng trước khi ta có thể làm được như thế, ta vẫn còn phải dùng tâm để tự nhủ ta không được bỏ cuộc. Chịu thua trước các đòi hỏi bản năng là thói thường tình của nhân thế. Bản năng ta là muốn được thoải mái, dễ chịu. Trong khi Đức Phật nói rằng: "Thắng một vạn quân, không bằng thắng lòng mình". Thắng lòng mình có nghĩa là không chịu thua trước các đòi hỏi của bản năng, không để tâm nghe theo những điều đó.

Muốn được ngồi yên tọa thiền phải có một lý do chính đáng nào đó để tâm có đủ nghị lực làm điều đó. Vì ước muốn được chứng ngộ, không phải là một lý do chính đáng. Lý do đó không đủ mạnh để giúp ta tu tập thiền, nhưng phần đông chúng ta đều tu thiền với mục đích đó. Do đó ta sẽ dễ bị thất vọng, vì được chứng ngộ không phải là điều dễ dàng đạt được. Lúc đó nghị lục để giúp ta thiền định sẽ biến mất vì ta không đạt được điều ta muốn, lúc đó việc thiền quán cũng là một thứ phiền não như bao thứ phiền não khác.

Thiền chỉ có một mục đích duy nhất là sửa soạn cho tâm thoát khỏi những đau khổ, chuẩn bị cho tâm được giải thoát. Đó là cứu cánh của phương tiện này, chứ không phải là để được chứng ngộ. Việc đó cũng sẻ xảy ra, tại sao không? Hãy cảm ơn rằng việc đó có thể xảy ra, và coi đó như một động lực giúp ta tiếp tục công việc của mình. Nhưng khi nó không xảy ra thì cũng chẳng làm sao. Điểm chính là tâm ta phải tu tập thiền để được giải thoát.

Đức Phật đã so sánh thụy miên, hôn trầm giống như ao hồ mà bùn đã nổi lên mặt. Mặt hồ đầy bùn thì ta không thể soi mặt vào, chỉ có bóng đen. Trong trạng thái tranh sáng tranh tối giữa ngủ/thức ta không thể có sự tỉnh thức. Ngay trong đời thường, khi tâm ta bắt đầu nói "Tôi chán ngấy. Khó khăn quá. Tôi không thể tiếp tục. Tôi không muôn làm nữa. Tại sao tôi phải làm chứ? Đâu có ai làm giống như tôi đâu", đó là tâm đầy bùn, không có sự sáng suốt, không có một phương hướng rõ ràng cho chính mình.

Một phương hướng rõ ràng đem lại cho ta nghị lực cần thiết. Khi ta biết đường ta đi, nơi ta đến. Ta có thể hăng hái sấn bước. Khi ta không có đích đến, ta không có niềm say mê, hứng thú với điều gì. Thật khó tìm được một hướng đi đúng trong cuộc đời này, nhưng Đức Phật đã chỉ cho ta con đường mà Ngài đã chứng nghiệm, để đi đến sự tự do, đoạn diệt khổ đau, giải thoát, Niết bàn.

4. Trạo cử

Kẻ thù kế tiếp là trạo cử, lăng xăng lo lắng hay lo ra. Ai cũng bị đau khổ vì kẻ thù này, nên nó rất quen thuộc với chúng ta. Thực ra, cả năm chướng ngại đều rất quen thuộc với chúng ta. Ai cũng mắc chúng ở những mức độ khác nhau. Vì thế ta cần phải suy gẫm xem chướng ngại nào là kẻ thù nguy hiểm nhất đối với ta. Tất cả đều nằm trong ta chờ cơ hội để lộ diện. Nhưng có một hay hai chướng ngại chỉ cần ta khẻ động tịnh là nhảy ra ngay, làm chủ ta. Đó là những chướng ngại ta cần đối đầu, tu sửa.

Tâm lăng xăng khiến thân cũng chẳng yên. Thân là tên đầy tớ ngoan ngoãn của tâm. Thân chỉ là một xác chết khi không có tâm. Bất cứ thân làm điều gì cũng là do tâm điều khiển, dầu ta có ý thức về điều đó hay không. Thông thường các phản ứng của ta xảy ra tức thì, theo bản năng, nên ta không biết rằng tâm đã ra lệnh: "Làm cái này, làm cái kia", ta nghĩ là thân ta hành, nhưng không thể có thân hành, nếu không có tâm khiển.

Tâm sinh ra lăng xăng phần lớn là do những kinh nghiệm xảy ra trong quá khứ, những chuyện ta đã làm, hay đã không làm, tất cả những thứ ta ước muốn thực hiện trong đời, nhưng đã không thực hiện. Tâm lăng xăng khó tập trung vì niệm cứ dấy khởi liên tiếp.

Đức Phật đã so sánh nó với một mặt hồ đầy sóng gió. Khi tình cảm ta đầy sóng gió, ta sẽ chết đắm vì nó. Ta không còn thấy sự việc rõ ràng nữa.

Lo lắng thường vì tương lai, và nhiều người trong chúng ta rất hay lo lắng, mà quên ngừng lại để suy nghĩ sự lo lắng đó thật vô ích và kỳ quặc. Lo lắng về tương lai là điều vô ích. Vì có lo lắng về tương lai, ta cũng chẳng thể sống cho tương lai đó. Vì cuộc đời là vô thường luôn có sự thay đổi, không những ta sẽ già hơn, khôn ngoan hơn - hy vọng là thế - mà hoàn cảnh cũng đổi khác, tình cảm, suy nghĩ của ta cũng khác. Thì lo lắng về tương lai thật vô ích.

Nếu bạn có những tấm ảnh khi bạn ở lứa tuổi 4, 8, hay 12, 15, hãy lấy chúng ra và soi gương, so sánh gương mặt nào là của bạn. Bạn là chú/cô bé 4 tuổi, 8 tuổi, 15 tuổi hay là người đang nhìn vào kiếng bây giờ, hay tất cả cũng là bạn? Nếu tất cả là bạn, thì bạn đã là hàng ngàn con người khác nhau. Và đó chính là chúng ta, luôn biến đổi. Thì cô/chú bé 15, 20 tuổi đi lo về chuyện gì sẽ xảy ra cho một người già 60, có phải là vô ích không? Ta sẽ không thể nhớ

cô/chú bé đó đã nghĩ suy, lo lắng điều gì. Cũng thế đối với sự lo lắng cho ngày mai. Dầu cho ta có nhớ được mình đã lo lắng điều gì, cũng chẳng ích chi. Một con người hoàn toàn khác ngày hôm nay sẽ sống ở ngày mai.

Điều đó không có nghĩa là ta không thể dự định điều gì. Dự tính và lo lắng là hai việc khác nhau. Dự tính sẽ trở thành lo lắng khi ta tự hỏi không biết những dự tính của ta có thành sự thật không. Không có gì sai với sự dự tính, nhưng sau đó hãy quên nó đi cho đến ngày ta có thể thực hiện được mà không cần phải lo lắng với những chuyện gì sẽ xảy ra ở tương lai.

Lo lắng làm ta đau khổ, tâm ta bấn loạn. Nó tách ta ra khỏi thế giới thực tại, ngay giây phút này, là khoảng khắc duy nhất ta thực sự sống trong đó. Những giờ phút ta đắm chìm trong lo lắng, là những giờ phút bị đánh mất đi. Nếu ta không sống cho từng giây phút hiện tại, có nghĩa là ta đánh mất cuộc sống. Khi ta hối tiếc dỉ vãng, lo lắng cho tương lai, ta không thực sự sống. Ta chỉ hoài niệm và phỏng đoán. Đó không phải là cuộc sống. Cuộc sống không phải để suy tưởng về nó, mà để ta sống trong đó. Chỉ có như thế thì cuộc đời mới có ý nghĩa, và kinh nghiệm sống mới có thể xảy ra từng giây phút. Đó là một trong những nghệ thuật, thiền có thể truyền cho chúng ta, sống trong giờ phút hiện tại mới thật là sống.

Tâm ta sẽ chẳng bao giờ được an bình, hạnh phúc hay tĩnh lặng nếu ta không sống trong giờ phút hiện tại. Tâm sẽ đắm chìm trong đấu tranh tư tưởng để làm những việc ta nghĩ đáng lý ra ta phải làm, để đến những nơi ta nghĩ là ta phải có mặt, để bảo vệ những tài sản ta cho là quí giá. Một cuộc chiến đấu gay go, đau khổ không ngừng nghĩ. Hạnh phúc, an lạc hình như không thuộc số phận chúng ta. Nhưng ta có thể đạt được những thứ đó nếu ta cố gắng, nếu ta biết nhận diện kẻ thù và đuổi chúng ra khỏi nhà tâm của ta.

Căn nhà nội tâm của ta là nơi có bao vị khách không mời mà đến. Vì lòng hiếu khách ta để họ vào. Để rồi ta khám phá ra họ làm hư bàn ghế, đánh cắp đồ quý, phá hỏng cửa nẻo. Nhưng thay vì đóng cửa và không để họ vào lần nữa, hôm sau ta lại để họ vào. Đó là nội tâm của ta, bị xâm chiếm bởi bao kẻ thù. Họ tạo ra bao rối loạn trong tâm ta, không để ta có được an lạc, hòa bình mà ta không biết tại sao. Ta luôn đi tìm những lý do ở bên ngoài để tự biện hộ. Mỗi người có những lý do khác nhau nhưng đều giống nhau ở một chổ. Chúng không thật, tất cả đều do ta tưởng tượng ra. Lý do chính là vì

ngôi nhà tâm của ta không được yên ổn. Bên trong không an ổn thì căn nhà bên ngoài làm sao yên. Ta phản chiếu ra bên ngoài, những gì chứa đựng bên trong chúng ta.

Lăng xăng, lo lắng không những vô ích mà còn là dại khờ. Đức Phật bảo chúng ta hành động u mê vì không nhìn thấy sự thật. Nhưng ta có thể thay đổi điều đó có phải không? Lăng xăng và lo lắng được gọi chung là lơ đãng. Chúng ta lơ đãng trong công việc mình làm, như là thiền quán. Nhưng điều đó cũng không chỉ thu hẹp trong việc thực tập thiền, nó còn ảnh hưởng đến đời sống thường ngày của ta. Ta quên chìa khóa, không biết để nó nơi nào. Ta không nhớ mình đang làm gì, vì ta xao lãng, lo lắng vấn đề gì đó. Ta khó hoàn thành công việc của mình tốt đẹp, an toàn khi tâm ta đang ở một nơi nào khác.

Đức Phật chỉ cho ta năm cách để đối trị những tư tưởng xao lãng, lo ra, bằng các câu chuyện ẩn dụ. Như một người thợ mộc đóng hai khúc gỗ vào nhau và thấy là chúng không vừa nhau. Ông lấy ra và thay khúc gỗ khác. vừa hơn. Đó là nhờ có thay đổi. Nếu tâm ta cứ lo lắng về tương lai, tiếc nuối quá khứ thì cũng có sự không ăn khớp. Không có hạnh phúc, không có an bình trong đó. Vậy thì hãy thay đổi! Hãy thay bằng cái vừa vặn, ăn khớp hơn. Khi tu thiền, hãy để tâm thiền lắng sâu vào ta. Trong đời sống hằng ngày hãy để cho tâm được trọn vẹn, hữu ích. Hãy thay đổi!

An dụ thứ hai là về một người thanh niên và một cô thiếu nữ ăn mặc đẹp đẽ để đi ra ngoài. Khi ra tới đường, họ mới nhận ra có ở cổ mỗi người tòng teng xác một con thú chết. Quá xấu hổ, họ vội vả chạy về để gội rửa. Ta cũng nên xấu hổ khi tâm ta không trong sạch. Xấu hổ khi tâm ta đầy tiêu cực. Đức Phật nói sự xấu hổ và sợ hãi là những chiến sĩ bảo vệ cho thế giới. Không có chúng, thế giới sẽ càng tồi tệ hơn. Hầu hết chúng ta nghĩ rằng chỉ có bụi bặm, vết nhơ trên quần áo, hay thân thể mới có thể thấy được, nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Những vết nhơ trong tâm ta cũng có thể nhìn thấy được, không phải bằng con mắt thường mà bằng mắt tâm. Ta biết khi nhìn một người giận hờn dù họ không nói lời nào. Ta biết khi một người ngã mạn. Hành động của họ, lời nói của họ đã mách với chúng ta điều ấy. Vì hành động, cũng như lời nói đều xuất phát từ trong tâm chúng ta. Nhất là hành động, ta thường để ý đến lời người khác nói, trong khi hành động của họ mới chính là phản ảnh của nội tâm họ, tốt hay xấu. Hãy nhớ là những vết bẩn trong

tâm ta cũng giống như xác thú chết ta đeo trên cổ. Nhưng ta có thể gỡ bỏ nó ra, và chỉ đi ra ngoài khi ta đã sạch sẽ, đẹp đẽ trở lại.

Một ẩn dụ khác của Đức Phật để ví những tư tưởng xao lãng, lo ra giống như gặp người quen ở bên kia đường. Không nên băng qua đường để chào hỏi, bắt chuyện, mà cứ giữ con đường mình đang đi. Không nên để ý! Điều đó hơi khó. Vì khi ta không để ý đến chúng thì ta cũng đã bắt đầu có sự thay đổi. Làm được như thế đòi hỏi phải có một tâm cứng rắn. Hai trường hợp đầu dễ xử hơn. Người ta có thể dễ xấu hổ vì ai cũng có lương tâm. Nhưng bỏ qua, coi thường các tư tưởng đi qua đầu không phải là điều dễ, nó đòi hỏi nhiều nghị lực hơn.

An dụ tiếp theo kể về một người đàn ông đang chạy trên đường, bỗn nhận thấy mình không được thoải mái, và nghĩ: "Tại sao ta phải chạy? Ta có thể đi mà". Nên anh ta bắt đầu đi. Vẫn thấy khó chịu, anh đứng lại. Rồi cũng không mấy tốt hơn, anh quyết định ngồi xuống. Cuối cùng anh quyết định nằm xuống, và thấy thật là thoải mái.

Hãy nhận biết những khó chịu trong tâm, trong cả con người ta, khi những ý nghĩ vô ích, lo lắng, lăng xăng, xao lãng dấy khởi trong ta. Chúng không mang lại cho ta niềm vui, sự thoải mái nào, trái lại thì có. Chúng làm ta lo lắng, bực dọc. Hãy nhận ra sự phiền não này và biết rằng không ai ngoài ta trên thế gian này có thể đem lại sự thoải mái cho chính ta. Đức Phật không làm được, giáo lý giải thoát của Ngài không làm được, cha mẹ ta, các thầy ta, bạn bè ta, tất cả đều không thể làm thay cho ta được. Chính chúng ta phải tự làm cho tâm mình được thoải mái, vui vẻ.

Đó là bốn phương cách ta có thể sử dụng. Nếu một cách không thành công, ta dùng cách kia, cách kia nữa. Nếu tất cả cách đều thất bại thì ta phải dùng đến biện pháp đè nén. Đức Phật dùng ẩn dụ về một người mạnh mẻ, to lớn, nắm cổ một người yếu hơn, dìm xuống nước. Cũng thế, ta dùng sức mạnh của mình để đẩy các ý nghĩ vô bổ ra khỏi tâm mình, và buộc tâm không nghĩ về chúng. Đó là biện pháp tối hậu, nhưng ta có thể thấy rằng thà là đè nén những ý nghĩ xấu, tiêu cực hơn là tiếp tục nghĩ về chúng. Dần dần ta sẽ học được cách thay thế chúng bằng những ý nghĩ cao đẹp hơn. Khi đè nén những tư tưởng thấp hèn, có nghĩa là ta không cho phép chúng tạo nếp, tạo rãnh trong tâm ta. Ta không để cho tâm ta có thói quen chứa đựng những tư tưởng này. Tâm mà cứ luôn nghĩ lăng xăng, lo lắng một cách tiêu cực, một

cách giận dữ, ích kỷ thì khó mà bỏ được thói quen này. Trong trường hợp đó, sự đè nén là giải pháp tốt nhất.

Để đối trị các tư tưởng lăng xăng, lo lắng, Đức Phật dạy ta hãy học Pháp, học kinh nhiều hơn. Khi ta thấu hiểu được lời dạy của Ngài, ta có thể hướng tâm mình đến đó. Nhớ được lời Phật dạy, thuộc kinh điển Phật, khi ấy hình như ta dễ tìm ra những lời giải đáp rõ ràng, dứt khoát cho các vấn đề của ta hơn. Các câu trả lời của Phật đều dẫn ta đến chỗ giải thoát. Dẫn ta ra khỏi ngã mạn, nhưng không phải dễ dàng để theo. Đó là lý do tại sao ít người làm theo lời Ngài, ai cũng muốn được thoải mái, cũng dễ dãi với chính mình.

Cách đối trị khác nữa là làm bạn với người khôn ngoan, đứng đắn, bên cạnh những người bạn đạo. Có nghĩa là ta phải cẩn thận trong việc chọn bạn mà giao tiếp. Điều đó không có nghĩa là ta phải bỏ hết những người bạn cũ của mình, nhưng ta phải tìm những người ta có thể trao đổi với họ những câu chuyện tinh tế, phấn chấn ta. Ta chọn bạn như thế nào cũng nói lên được con người ta thế ấy.

5. Mạn Nghi

Kẻ thù cuối cùng của ta là lòng nghi hoặc. Đức Phật đã ví nó giống như một cuộc hành trình đến sa mạc mà không mang theo vật dụng, không có bản đồ, do đó ta cứ đi luẩn quẩn để rồi bị cướp, bị đói khát.

Ngài cũng ví lòng nghi hoặc như một mặt hồ phủ đầy cỏ cây. Làm sao ta có thể nhìn thấy đáy nước với một mặt hồ như thế.

Lòng nghi hoặc thường có mặt như khi ta nghi ngờ về sự Giác Ngộ của Đức Phật, về sự thật của Pháp, về sự diễn giảng Pháp của tăng đoàn. Nhưng ảnh hưởng nặng nề hơn cả cho sự tiến bộ của bản thân là nghi ngờ về chính khả năng của mình, về trực giác tâm linh của mình.

Lòng tự tin sẽ phát sinh khi ta có thể làm được những điều mà ta đã vạch định. Trong thiền, điều đó có nghĩa là ta có thể ngồi cho đến khi tâm ta chìm sâu trong tĩnh lặng. Như thế ta sẽ có thêm lòng tự tin trong lần tọa thiền sau, vì ta biết là ta có thể làm được điều ta muốn làm với tâm. Ta biết là phần nào ta đã làm chủ được tâm.

Lòng tự tin có nhiều khía cạnh. Đó là không phải là sự càng bướng, mà là một cảm giác tin tưởng rằng mình có thể hoàn toàn dựa vào chính mình. Sự nương tựa đó chỉ có thể xảy ra khi ta có thể làm chủ được tình cảm mình. Không thể có lòng tự tin, khi ta còn lệ thuộc vào tình cảm của mình. Khi ta còn bực tức, giận dữ, lo âu, sợ sệt, thèm muốn, ghen ghét, tham lam, khi tất cả những thứ tình cảm này còn làm chủ ta, thì khó thể tìm được sự an bình. Và khi không an bình, ta đâm ra thiếu tự tin. Chỉ khi nào mọi thứ tình cảm sân si trong ta đã được điều phục, ta mới có được nội tâm cứng rắn, mới chắc rằng dù bất cứ chuyện gì xảy ra ta sẽ phản ứng nhẹ nhàng, tự chủ, lúc đó ta mới thực sự có lòng tự tin.

Đó là một khía cạnh quan trọng của lòng nghi hoặc vì chỉ khi ta có lòng tự tin về chính bản thân, lúc đó ta mới có đủ lòng tự tin để đi theo con đường đạo cho đến tận cùng. Tóm lại nhờ vào lòng tự tin, ta mới có thể nói: "Tôi có thể làm được. Tôi sẽ theo đuổi việc đó tới cùng".

Lòng nghi hoặc thường dấy khởi trong những người không có lòng từ. Nếu không có từ tâm, ta không thể phụng sự một lý tưởng nào, dốc lòng tin theo một con đường đạo nào. Không có từ tâm, ta khó thể dâng hiến cả đời mình cho một lý tưởng nào đó. Nếu ta không thể dâng hiến đời mình cho con đường ta đã chọn thì cũng giống như ta đã thành hôn, nhưng vẫn nghĩ mình sẽ gặp được một người tốt hơn người bạn đời của mình. Không thể có một hôn nhân tốt đẹp được khi ta có những ý nghĩ như thế.

Con đường tâm linh còn đòi hỏi một sự dốc tâm hơn thế nữa. Vì chỉ có ta, không có người thứ hai nào bên cạnh góp sức vào để vun bồi cho sự hòa hợp này. Ta phải hiểu con đường từ trong trái tim mình. Như thế sẽ không có nỗi nghi hoặc nào có thể xen vào. Ta sẽ không cần tự hỏi: "Không biết Đức Phật có Giác Ngộ không?”. Đó là một câu hỏi thừa thải. Khi chúng ta đi theo con đường của Ngài, thì tự ta sẽ khám phá ra thôi.

Muốn trọn vẹn đi theo con đường của Đức Phật là một việc làm trọn cả cuộc đời. Điều đó không có nghĩa là ta không thể có cuộc sống riêng, hay làm những chuyện khác, nhưng nó có nghĩa là tất cả phải được làm trong tinh thần của Pháp. Lúc đó bất cứ ta làm gì cũng là cơ hội để ta học hỏi thêm.

Đức Phật chỉ cách đối trị cho lòng nghi hoặc cũng giống như trạo cử, lo lắng; đó là học hỏi thêm Phật Pháp, giao tiếp với bạn hiền, bạn đạo.

Đức Phật nói người đã bỏ hết được năm điều chướng ngại kể trên là người đã hoàn tất cuộc đời mình, không còn gì để làm nữa. Năm chướng ngại này là tờ hộ chiếu đưa ta đến cõi tái sinh. Chúng là thông hành vĩnh cữu của ta. Ta phải làm một điều gì đó, nếu ta muốn thoát ra khỏi vòng sanh tử này. Chỉ cần một sự thay đổi nhỏ cũng làm cuộc đời ta dễ chịu hơn. Và đó chẳng phải là điều mà tất cả chúng ta đều đang kiếm tìm sao? Sự thoải mái, hạnh phúc. Nhưng không phải là thứ lạc thọ ta có tìm thấy qua việc thỏa mãn vật chất. Hạnh phúc mà ta kiếm tìm chỉ có thể có được qua tâm an lạc và năm kẻ thù này là nguồn gốc của tâm không an lạc.

Chương 7:
Nghiệp và Luân Hồi

1. Nghiệp

"Tôi làm chủ nghiệp của mình. Tôi kế thừa nghiệp. Sinh ra tôi đã mang nghiệp. Tôi và nghiệp tương quan lẫn nhau. Tôi sống theo sự dẫn dắt của nghiệp. Tôi tạo ra nghiệp gì, xấu hay tốt, tôi sẽ là người thọ lãnh sau này". Đức Phật dạy rằng ta phải tự nhắc nhở mình như thế mỗi ngày. Những điều này quan trọng thế nào mà ta phải tâm niệm mỗi ngày như thế?

Karma có nghĩa là hành động. Vào thời Đức Phật, nó đã được dùng với nghĩa như thế. 'Karma Yoga' có nghĩa là Yoga của hành động. Nhưng Đức Phật nói: "Karma, hỡi các vị tỳ kheo, ta nói là, sự chủ tâm". Karma không chỉ bất cứ hành động nào, nhưng chỉ vào sự chủ tâm ở sau mỗi hành động. Không chỉ sự chủ tâm khi hành động mà cả trong lúc nghĩ suy, nói năng. Một cách lý thuyết, nếu ta dùng từ Karma để chỉ hành động, và kết quả của hành động, là không đúng, nhưng vì đã được sử dụng quá lâu theo nghĩa đó, người ta khó thể hiểu Karma một cách khác hơn.

Hành động ta làm với sự chủ tâm thì rất khác với hành động vô tâm. Nếu ta vô ý dẫm chết một con kiến, thì đó không phải là nghiệp sát sanh, dầu ta có thiếu chánh niệm. Vì không có sự cố ý, chủ tâm sau hành động đó. Nhưng nếu có một ổ kiến trong vườn, và ta muốn dẹp sạch nó bằng cách xịt thuốc lên ổ kiến, cố ý giết chúng càng nhiều càng tốt, thì đó là ta đã tạo nghiệp sát sanh vì đã có sự chủ tâm đằng sau hành động đó.

Bất cứ điều gì ta làm với chủ tâm đều mang lại hậu quả, do ta đã có sự suy nghĩ về chúng trước khi hành động Vì thế ta nên cảnh giác với mọi tư tưởng của mình. Đó là điều ta có thể luyện tập khi tham thiền. Phải biết rõ quá trình tư duy của mình, mới mong tạo ra nghiệp thiện, nếu không ta chỉ hành động mà không có sự chủ tâm, cố ý. Khi ta biết tâm, tư tưởng của chính mình, ta có thể sửa đổi chúng cho tốt hơn, theo một hướng đúng hơn, theo hướng để tạo ra nghiệp thiện.

Người ta thường nói: "Tôi tạo ra nghiệp thiện để khi tái sinh tôi được đẹp đẽ hơn". Đó là một sự trao đổi đó có tính cách thương mại. Làm một cái gì đó

để đổi lấy một cái khác. Dầu có tốt hơn so với hành động theo bản năng, thiếu chủ tâm, nhưng cũng khó đem lại cho ta kết quả tốt đẹp hơn vì phương cách đó đầy ngã chấp.

Hành động thiện cần được làm trong sự sáng suốt, biết rằng nếu không làm thế, ta chỉ đem lại đau khổ cho chính mình. Tâm thiện là điều tiên quyết giúp ta sống an bình, hoà nhịp với chính ta, với tha nhân. Nghĩ đến kết quả là có sự chờ đợi, mong mỏi, bám víu. Tất cả những mong mỏi chỉ mang đến sự thất vọng. Không có sự mong mỏi nào trở thành hiện thực như ta đã mong muốn. Sự mong mỏi dẫn ta đến tương lai hơn là trụ ở giờ phút hiện tại. Kiếp sau, hay kiếp sau nữa, hay sau sau nữa, kiếp nào? Năm phút tới thì sao? Hành động thiện đúng ra phải được làm với tất cả tâm hồn đến nỗi không còn có thể nghĩ đến gì khác nữa. Nhưng nếu như có điều gì khác nữa chen vào, lúc đó trí tuệ sẽ bảo cho ta cách chọn lựa đúng.

Khi hai người cùng làm một hành động, họ sẽ không có cùng một nghiệp quả. Đức Phật so sánh việc tạo nghiệp ác của hai người với bỏ một muỗng muối vào ly nước hay bỏ xuống sông Hằng. Ly nước muối sẽ không uống được, nhưng nước sông Hằng có gì thay đổi đâu. Cũng thế, với người có cả một dòng 'sông thiện' thì một hành động sai quấy cũng không ảnh hưởng nhiều. Nhưng nếu ta chỉ có một 'ly nước phúc' thì chỉ một hành động sai quấy cũng đủ làm cay đắng cả cuộc đời. Vì ta không biết mình đã tạo tác ra những gì ở các kiếp trước, tốt hơn hết là giả thuyết rằng phúc của ta chỉ đầy một ly nước. Đôi khi ta thường tự hỏi tại sao có những người làm bao điều ác mà vẫn sống hạnh phúc. Gia đình, tiền bạc, sức khỏe đều tốt lành. Tại sao họ không bị trừng phạt? Họ chưa bị trừng phạt đó thôi. Họ sẽ lãnh những hậu quả của việc họ làm. Không có gì gọi là tai nạn hay may rủi. Không có gì xảy ra ngẫu nhiên trong vũ trụ này. Trăng, sao, mặt trời - mọi việc đều đi theo một định luật, trái đất ta đang sống cũng thế. Nghiệp của ta cũng thế.

Nghiệp không phân biệt, ta nên nhớ điều đó. Nó không biết thiên vị ai. Nó là nhân quả. Nó không để ý đến người hành động. Những gì đã được giữ trong dòng sông nhân, sẽ ở đó và sẽ tựu quả khi 'chín mùi'.

Ta mang theo một số 'thói quen' từ trong những kiếp sống trước, nhưng phần lớn những gì xảy ra cho chúng ta đều là quả của các hành động trong đời sống hiện tại. Ta không cần phải nghĩ: "À, có lẽ đó là kết quả những việc tôi đã làm hai, ba kiếp về trước", hay "Nếu tôi làm như thế, kiếp sau tôi sẽ

được an toàn". Suy nghĩ như thế là trốn tránh trách nhiệm. Nếu ta có trách nhiệm với chính mình thì chắc là ta sẽ nhớ lại ta đã làm gì đó hay đã bỏ qua không làm gì đó; ngay trong chính cuộc đời này để đưa đến những kết quả như ngày hôm nay, như ngay hiện tại này.

Ta có thể dễ dàng nhận ra sự tương quan. Bất cứ hành động khéo léo, tốt đẹp nào ta đã làm trong đời sống hiện tại, cũng cho ta kết quả. Chúng tiềm ẩn trong khả năng, sức mạnh, sức khoẻ, cá tính của ta. Chúng ta là người tạo ra số phận của mình. Không ai có thể thực sự làm gì cho ta được. Nếu ta còn tin rằng ai đó có thể hành động thay ta, thì ta đã không hiểu ý nghĩa của câu: "Tôi làm chủ nghiệp của tôi". Nghiệp là thứ duy nhất ta có thể sở hữu. Mọi thứ khác đều là vay mượn. Ta sẽ không mang theo được gì trừ nghiệp. Mọi thứ khác kẻ hậu sinh ta sẽ thừa hưởng. Chỉ có nghiệp là của ta.

Khi tái sinh, ta mang theo các nghiệp duyên, và chính nghiệp duyên tạo ra các hoàn cảnh, cơ hội cho ta. Ta có sự lựa chọn, nhưng không phải là tuyệt đối. Tất cả chúng ta đều có sự lựa chọn là có nên đến thiền viện không. Khi bạn đã chọn có mặt ở nơi đó, bạn đã tạo một nghiệp lành. Khi nghe Pháp, bạn có sự chọn lựa hoặc là nghe mơ mơ màng màng hay nghe với cả tâm hồn. Khi đã dốc tâm nghe, bạn có lựa chọn là quên liền sau đó hay cố gắng lưu giữ lại. Và nếu có giữ, bạn sẽ giữ bằng cách luôn thực hành chúng hay chỉ nhớ vì chúng lý thú. Khi đã chọn sống theo Pháp, bạn lại có thể hoặc chọn luôn sống như thế hay chỉ khi có dịp, có hoàn cảnh thuận tiện.

Có được sự lựa chọn không ngừng nghỉ, từng giây phút là quyền của chúng ta. Mỗi giây phút, trừ lúc ngủ, là mỗi phút giây tạo nghiệp. Đó là lý do tại sao chúng ta cần hoàn chỉnh nghệ thuật sống của mình từng giây phút một. Nếu ta không canh chừng từng giây phút tạo nghiệp của mình, thì nó khó tạo ra nhiều điều có lợi cho chúng ta. Có bao nhiêu giây phút tội lỗi có thể xảy ra. Vì thế tâm cần phải được canh giữ từng giây từng phút vì đó là những giây phút có sự lựa chọn, những giây phút của nghiệp. Ta càng có những sự chọn lựa khôn ngoan, khéo léo, ta càng tạo ra nhiều cơ hội tốt cho mình. Giống như sống trong một ngôi nhà có nhiều cửa chính, cửa sổ, ta sẽ có bấy nhiêu cánh cửa để chọn lựa khi cần ra khỏi nhà. Nếu ta cứ tiếp tục có những chọn lựa sai lầm, thì cơ hội của ta sẽ giảm dần cho đến khi ta tỉnh dậy trong lao tù, nơi cơ hội đã ở đằng sau cánh cửa của sự lựa chọn. Lúc ấy, ta sẽ chẳng có sự lựa chọn nào cho đến khi được giải thoát. Đôi khi ta tự hỏi sao

người khác hình như có nhiều chọn lựa để làm bao công việc thú vị, trong khi ta chẳng có chọn lựa nào cả, thì đó là vì các nghiệp ta đã tạo ra.

Đức Phật nói có những người sanh ra trong ánh sáng và đi về phía ánh sáng. Có người sanh ra trong ánh sáng, để đi vào bóng tối. Có người sanh ra trong bóng tối, nhưng đi về phía ánh sáng. Và cuối cùng là có những người sanh ra trong bóng tối, để tiếp tục đi trong bóng tối. Điều đó có nghĩa là, dầu ta được sanh ra trong bất cứ hoàn cảnh nào, ta vẫn có nhiều cơ hội để lựa chọn.

Có một phụ nữ tên là Helen Keller khi sinh ra bị điếc, câm và mù. Vậy mà bà vẫn học hành, viết sách và chỉ dạy những người khuyết tật khác sống tốt hơn. Rõ ràng là bà đã sanh ra trong bóng tối, nhưng đi về phía ánh sáng.

Tất cả chúng ta trong mỗi giây phút đều có một cơ hội đến với mình. Nếu ta để lỡ mất cơ hội đó, có thể ta sẽ chẳng bao giờ có một cơ hội thứ hai như thế nữa. Vì khi ta đánh mất một cơ hội, cũng giống như ta đã khóa bớt một cánh cửa của căn nhà cuộc đời ta lại. Do đó hoàn toàn chú tâm cho từng giây phút là một việc làm cần thiết.

Đức Phật cũng ví nghiệp giống như một ổ nhện giăng, một ổ nhện đã được bện quá khéo léo đến nỗi ta không biết đâu là sợi nhện đầu tiên đâu là sợi cuối. Chúng ta không thể biết nếu mình bệnh hôm nay là do đã làm việc gì đó không tốt mười lăm năm về trước hay vì ta đã không để ý đến vấn đề ăn uống hôm qua. Nhân quả của ta cũng là những sợi dây nhện đan chéo nhau đến nỗi ta không biết rõ ràng tại sao sự việc xảy ra thế này, thế nọ. Tuy nhiên ta có thể hiểu lý do của những việc quan trọng xảy ra trong đời ta. Ta có thể dễ dàng nhớ lại những lựa chọn sai lầm vì dễ dãi với chính mình, và hậu quả của chúng gây ra.

Nghiệp đến từ quá khứ hay sẽ xảy ra trong tương lai không quan trọng, vì quá khứ giống như một giấc mộng còn tương lai thì chưa đến. Việc ta nên quan tâm là ngay giờ phút hiện tại. Còn lại tất cả chỉ là một giấc mộng, trong đó ta không biết mình tỉnh hay mê, không biết việc gì đang xảy ra. Không có gì vui thích trong một cuộc sống như thế khi thực tại như phủ một lớp sương mù. Tất cả chúng ta khi chưa giác ngộ thì còn sống trong lớp sương mù đó, nhưng ta có thể thức tỉnh mình ra khỏi giấc mơ đó. Thực ra có giây phút nào khác hơn là giây phút hiện tại. Ta không thể sống lại trong quá khứ hay kinh nghiệm trước tương lai. Chỉ có một việc duy nhất ta có thể làm

là: Sống cho giây phút này. Để làm được thế, ta phải hoàn toàn tỉnh thức, nhận biết. Tỉnh thức và nhận biết về chủ tâm của ta.

Tâm là chủ. Không có gì có thể hiện hữu nếu không do tâm tạo ra. Tâm là động lực tiềm ẩn của bao nghiệp ta tạo ra. Ta có ba cửa ngõ: tư duy, ngữ và hành (thân, khẩu, ý). Đây là ba cửa đưa ta đến sự tạo ra nghiệp, và ta tiếp xúc với thế giới bên ngoài qua ba cửa này.

Dầu rằng tư duy là động lực tiềm ẩn, nó tạo ra nghiệp nhẹ nhất nếu không thể hiện ra bằng lời nói hay hành động. Thí dụ như ta thù ghét ai, và một tư tưởng loé qua đầu: "Nếu hắn đến gần ta nữa, ta sẽ giết hắn", nhưng ta không nói gì hay làm gì. Dầu đó là một tư tưởng xấu, tạo ra nghiệp ác, nhưng vì không có hành động cụ thể, nên nghiệp báo cũng nhẹ. Nhưng nếu ta cứ tiếp tục suy nghĩ như thế, nó sẽ tạo thành thói quen dẫn đến thốt ra lời nói. Nếu kẻ ta ghét đến gần, ta thực sự nói: "Nếu anh đến gần tôi, tôi sẽ giết anh", thì nghiệp sẽ nặng hơn. Trước mắt là ta sẽ tạo ra kẻ thù, và ta đã củng cố tư tưởng xấu bằng lời nói. Và nếu cứ tiếp tục nói lời ác đó, nó sẽ dẫn ta đến hành động. Lúc đó nghiệp báo thật nặng nề và mang lại bao hậu quả thảm khốc. Ý nghĩ, tư tưởng cần phải được canh giữ và sửa đổi nếu cần. Nếu một tư tưởng xấu dấy lên, tốt nhất giữ đừng cho nó biến thành lời nói hay hành động

2. Luân Hồi

Luân hồi là một trong những đề tài được nhiều người bàn cãi sôi nổi, đầy hy vọng, phấn khởi hay phản đối, bác bỏ. Một trong những ẩn dụ cổ điển về luân hồi là về cây nến. Một ngọn nến đã được dốt cháy đến tận tim. Một ngọn nến khác được đốt từ ánh nến sắp tàn đó, rồi lại tàn đi, rồi một ngọn nến khác lại được thắp sáng lên. Rõ ràng là đã có ngọn nến sáp khác, nhưng còn ngọn lửa, đó có phải là ngọn lửa cũ được tiếp tục đốt hay ngọn lửa mới? Nếu ta làm một cuộc trưng cầu ý kiến, thì chắc rằng phân nửa sẽ bảo là cũ, phân nửa bảo là mới. Sự thật thì không ai trúng cả. Ở đây chỉ là sự tiếp nối của năng lượng. Sức nóng đã được chuyển tiếp. Sức nóng là năng lượng, và điều đó cũng giống như luân hồi của chúng ta - một sự tiếp nối của sức nóng, năng lượng của lòng yêu sự sống. Nỗi đam mê được trường tồn sẽ không bao giờ giảm cho đến khi giải thoát.

Một hôm người cùng tử Vacchagotta hỏi Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, sau khi chết kẻ Giác Ngộ đi về đâu?” Đức Phật đáp: "Này Cùng tử, hãy lượm những que củi nhỏ quanh đây và nhóm lửa lên". Người cùng tử lượm các que củi và đốt lửa. Đức Phật lại nói: "Hãy bỏ thêm củi vào!" Người cùng tử làm theo lời Đức Phật dạy. Đức Phật hỏi: "Thế nào rồi?" Vacchagotta đáp: "Dạ, lửa cháy rất tốt". Đức Phật lại bảo: "Thôi đừng bỏ thêm củi vào nữa". Sau đó đám lửa lụn tàn. Đức Phật hỏi: "Thế nào rồi?" "Dạ, đám lửa đã tàn, thưa Ngài". Đức Phật nói: "Vậy đám lửa đã đi đâu? Đi tới trước? Hay phía sau? Trái? Phải? Lên hay xuống?". Người Cùng tử trả lời: "Dạ không đi đâu cả. Nó chỉ tắt". Đức Phật nói: "Đúng thế. Đó cũng là điều sẽ xảy ra cho kẻ Giác Ngộ sau khi chết".

Không chêm thêm củi vào ngọn lửa đam mê, ham muốn, cầu sinh tử, thì ngọn lửa sẽ tắt. Đấng Giác Ngộ không tạo ra nghiệp thì họ sẽ không luân hồi. Với chúng ta - vẫn còn lòng ham muốn sinh tồn - và đó là hộ chiếu đưa chúng ta đi vào luân hồi sanh tử. Sức nóng của đam mê là năng lượng chuyển tiếp. Đôi khi cũng có những nỗi đam mê trái ngược lại phát sinh. Tôi không muốn sống vì đời sống quá khổ. ‘Tôi muốn sống" hay ‘Tôi không muốn sống", đều là các ảo tưởng của ngã chấp. Muốn được sống là nỗi ao ước mãnh liệt nhất. Mãnh liệt đến nỗi trên giường đợi chết, cũng có ít người buông tay, chịu thua một cách nhẹ nhàng.

Người ta nói giây phút hấp hối là giây phút hiếm quí nhất để ta giác ngộ, vì giây phút đó là giây phút ta từ bỏ sở hữu của thân. Nhưng phần lớn chúng ta không muốn xuôi tay. Dầu cơ thể ta đã bất lực, ta vẫn chống cự, vùng vẫy. Tuy nhiên, nếu ta tự ý buông xuôi thì đó có thể là giây phút giác ngộ. Khi cuộc sống của ta còn thoải mái và mọi thứ trên đời còn như ý: ta có thức ăn ngon, thân thể khỏe mạnh, người quanh ta thương mến - thì ta không thấy nhu cầu phải từ bỏ cuộc sống này. Giải thoát lúc đó không phải là điều tối ưu. Nhưng khi sắp chết, đó có thể là điều chúng ta phải làm: buông tay theo số mệnh.

Những gì đã được khắc ghi trong tâm qua các thói quen suy nghĩ, lời nói và hành động tạo ra chất chồng nghiệp. Những gì luân hồi, tái sinh sẽ là một đồ họa di truyền, một đồ hoạ của nghiệp, hoàn toàn không phân biệt. Đức Phật nói thật là sai lầm khi nghĩ rằng người tạo nghiệp và người lãnh nghiệp báo là một; mà nghĩ rằng khác cũng sai. Sự thật là cả hai. Có một sự kế thừa

nhưng không có một thực thể. Không có một cá nhân nào gây nhân và lãnh quả, nhưng có sự tiếp nối. Người tái sinh không phải là cùng một con người vừa mất đi có lẽ dễ hiểu vì thân, tâm, tình cảm đã thay đổi. Mọi thứ đều đã thay đổi kể từ giây phút nghiệp được tạo ra cho đến lúc nghiệp báo. Nhưng có một sự tiếp nối giữa người gieo nhân và người lãnh quả, điều đó cũng rỏ. Vì nghiệp bao trùm cả đời ta. Trong đó đã bao hàm các nghiệp quá khứ, nhưng không có nghĩa là ta có thể nói: "Ồ, đó chỉ là nghiệp của tôi", rồi bó tay đầu hàng.

Có những vị thầy dưới thời Đức Phật đã dạy rằng tất cả mọi thứ đều do nghiệp tạo ra, do đó ta không có sự lựa chọn nào. Đức Phật bác bỏ lối dạy đó. Cũng có các vị thầy dưới thời Đức Phật nói không có nghiệp. Bất kể ta làm gì, không có hậu quả gì cả. Đức Phật cũng không tán thành lối suy nghĩ này. Có tạo nghiệp, có nghiệp báo, nhưng chúng ta cũng có quyền lựa chọn của mình.

Khi giảng về luân hồi, tái sinh, Đức Phật đã so sánh tư tưởng cuối cùng của ta trước khi chết với một đàn gia súc trong chuồng. Nếu không có gia súc nào mạnh nhất, thì con vật thường là đầu đàng sẽ dẫn cả nhóm ra khỏi chuồng. Nếu thường không có con đầu đàng, thì con đứng cạnh cửa chuồng sẽ đi ra trước. Nếu không tất cả mọi con đều tranh nhau để ra trước.

Điều đó có nghĩa là ý nghĩ của ta trước giờ lâm chung sẽ tạo sức đẩy cho luân hồi, tái sinh. Điều đó không có nghĩa là tất cả các nghiệp quá khứ đều đã hoại diệt, mà chỉ là hoàn cảnh tái sinh của ta bị ảnh hưởng. Nghiệp căn nào mạnh nhất, nặng nề nhất chắc chắn sẽ hiện lên lúc đó và dẫn ta theo nó. Nếu không có, thì các suy nghĩ ta thường có sẽ hiện ra trong tâm ta. Nếu ta thường nghĩ về lòng từ bi, thì điều đó sẽ là những ý nghĩ cuối cùng của ta. Nếu ta không hay suy nghĩ về điều gì rõ ràng, thì điều gì xảy ra cận kề cánh cửa tử thần sẽ hiện ra trong tâm ta. Thính giác là giác quan cuối cùng ra đi. Vì thế muốn giúp đỡ người đang hấp hối, ta nên nói với họ về những hành động tốt họ đã làm. Những điều tốt đẹp đó có thể dẫn dắt họ đến một sự tái sinh tốt đẹp hơn. Không có những điều như thế, thì tất cả tư tưởng đều hiện lên lộn xộn, và bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. May nhờ, rủi chịu.

Tất cả chúng ta đều phải trải qua giờ phút hấp hối, thì tại sao ta không sửa soạn cho chúng. Ta cần phải chuẩn bị cho giây phút ấy. Sửa soạn cho sự ra đi của mình bằng cách tập luyện để có những thói quen suy nghĩ một cách

khôn ngoan. Thì ta sẽ được tái sinh một cách khôn ngoan. Khi ta giữ năm giới luật, không có thói quen phạm giới, ta sẽ được sanh trở lại làm người. Phần đông chúng ta có những giây phút lơ là, không giữ năm giới, nhưng tạo ra thói quen phạm giới sẽ làm cho việc tái sinh trở lại kiếp người rất khó khăn.

Có chuyện kể rằng một hôm Đức Phật đi với các đệ tử của Ngài dọc bờ biển, và Ngài nói với họ: "Này các đệ tử, nếu có con rùa mù bơi qua các biển của vũ trụ và một khúc gỗ trôi. Chú rùa mù chỉ trồi lên thở không khí mỗi một trăm năm, các đệ tử có nghĩ là chú rùa có thể đụng đầu vào khúc gỗ không?" Các đệ tử trả lời: "Không thể nào, thưa Ngài. Chúng không thể nào ở cùng một chỗ trong một khoảng thời gian, nếu như chúng cùng lội quanh các biển vũ trụ". Đức Phật nói: "Không. Không phải là không thể nào. Mà là không có thể". Rồi Đức Phật tiếp: "Cũng thế cơ hội để được tái sinh làm người cũng khó khăn như thế." Điều đó đáng cho chúng ta suy nghĩ xem cần phải làm gì khi ta đã may mắn được sinh trở lại làm người. Nếu không, ta khó có thể trở lại làm người.

Chúng ta không chỉ được tái sinh làm người - là một điều quá may mắn - nhưng chúng ta lại có đầy đủ tay chân, các giác quan. Ta có đủ thức ăn để sống, sức khỏe đủ tốt để toạ thiền. Chúng ta cũng rất may mắn được biết Pháp. Có thể nói là chúng ta được ở trên đỉnh cao so với nhiều người khác, nếu không coi đó là một đặc quyền thì ta khó có thể hiểu thế nào là làm chủ nghiệp của mình. Đó không chỉ là một cơ hội, một thuận lợi cho chúng ta mà còn là một bổn phận nữa. Chúng ta phải sử dụng kiếp tái sinh này sao cho hữu ích.

Cũng cần phải nói thêm rằng: chúng ta đang tái sinh từng giây phút. Rất ít người có đủ chánh niệm hay chủ tâm để cảm nhận điều đó. Nhưng ta có thể nhận ra ta được tái sinh mỗi buổi sáng. Điều đó không khó khăn gì. Ngày đã qua, đêm tới. Thân tâm ta 'chết' mệt, ta ngủ thiếp đi. Vào buổi sáng ta có cảm giác hồi sinh khi thức giấc. Ta trở nên nhẹ nhàng trở lại. Thân tâm lại tươi mát, trẻ trung, ta lại có một ngày trước mặt để sử dụng sao cho tốt nhất, giống như nó là một cuộc đời mới. Hãy tập nhìn mỗi buổi sáng như một sự hồi sinh, thì ta có thể hiểu chỉ có một ngày này hiện hữu. Ta cũng có thể tạo ra thói quen sử dụng mỗi ngày tối đa cho sự tăng trưởng - phát triển về tinh

thần, tâm linh, tình cảm. Không có nghĩa là lăng xăng làm thật nhiều việc vào.

Sự tái sinh được nhìn dưới khía cạnh đó thì ích lợi hơn là nghĩ đến kiếp sau. Việc gì sẽ xảy ra cho chúng ta ở kiếp sau, hoàn toàn tùy thuộc vào những gì ta đang làm bây giờ, vì thế chỉ có 'hiện tại' mới quan trọng. 'Hiện tại' là nhân, kiếp sau là quả. Nó cũng quan trọng hơn là ngồi suy nghĩ xem mình đã làm gì trong kiếp trước. Điều đó đã qua rồi. Việc ta không thể nhớ những kiếp sống trước cũng là một điều tốt. Ta đã đau khổ đủ trong cuộc sống này, làm sống lại làm gì những nỗi đau cũ trong tiền kiếp. Một tâm hồn vẫn còn đau khổ với những bất như ý trong cuộc đời này, làm sao có đủ sức chịu đựng những nỗi đau khổ gấp đôi.

Sự hồi sinh mỗi buổi sáng cũng đủ để mang đến cho ta cảm giác thúc bách, một yếu tố không thể thiếu trong cuộc sống tâm linh. Tính cấp bách phát sinh khi ta nhận biết được sự đau khổ thực sự. Tính cấp bách bắt ta phải bắt tay ngay vào cuộc, và không thể chờ đợi nữa.

Chương 8:
Kinh Từ Bi

Người hằng mong thanh tịnh:

Nên thể hiện pháp lành,

Có khả năng, chất phác,

Hiền hòa, không kiêu mạn,

Sống dễ dàng, tri túc,

Thanh đạm không rộn ràng,

Lục căn luôn trong sáng,

Trí tuệ càng hiển minh,

Chuyên cần, không quyến niệm,

Không làm điều ác nhỏ,

Mà bậc trí hiền chê,

Nguyện thái bình an lạc,

Nguyện tất cả sinh linh,

Tràn đầy muôn hạnh phúc,

Chúng sinh dù yếu mạnh,

Lớn nhỏ hoặc trung bình,

Thấp cao không đồng đẳng,

Hết thảy chúng hữu tình,

Lòng từ không phân biệt,

Hữu hình hoặc vô hình.

Đã sinh hoặc chưa sinh,

Gần xa không kể xiết.

Nguyện tất cả sinh linh,

Tràn đầy muôn hạnh phúc.

Đừng lừa đảo lẫn nhau,

Chớ bất mãn điều gì,

Đừng mong ai đau khổ,

Vì tâm niệm sân si,

Hoặc vì nuôi oán tưởng.

Hãy mở rộng tình thương,

Hy sinh như từ mẫu,

Suốt đời lo che chở,

Đứa con một của mình,

Hãy phát tâm vô lượng,

Đến tất cả sinh linh,

Từ Bi gieo cùng khắp,

Cả thế gian khổ hải,

Trên dưới và quanh mình,

Không hẹp hòi oan trái,

Không hờn giận căm thù,

Khi đi, đứng, ngồi, nằm,

Bao giờ còn thức tĩnh,

Giữ niệm từ bi này,

Thân tâm thường thanh tịnh,

Phạm hạnh chính là đây.

Ai xả ly kiến thủ,

Có giới hạnh nghiêm trì,

Đạt Chánh trí viên mãn,

Không ái nhiễm dục trần,

Thoát ly đường sinh tử.

-- Lời Đức Phật dạy (Kinh Nipata)

(Nguồn: Nghi Thức Tụng Niệm, Chùa Đạo Quang, TX USA)

Nếu chúng ta đứng quá gần một tấm kính, ta sẽ không thể thấy gì. Mà xa quá thì cũng thế. Chúng ta cần đứng một khoảng cách vừa phải thì mới có thể nhìn thấy rõ.

Kinh Từ Bi quá quen thuộc đối với đa số chúng ta. Chúng ta hiểu nghĩa kinh khuyên nhủ ta nên thương yêu tất cả mọi người. Điều đó rất đúng. Nhất là đối với những người gây khó khăn cho ta, những người không theo ý ta, không như ta mong đợi. Vậy ta hãy bước gần lại với Kinh Từ Bi, nếu ta đang đứng quá xa, hay lùi lại vài bước nếu ta chỉ biết thuộc kinh, để hiểu thật sự những lời kinh nói gì, có ý nghĩa gì.

Kinh bắt đầu với: Người hằng mong thanh tịnh, nên thể hiện phép lành... Đó là một lời nói khá thú vị vì nó diễn tả tính hoàn thiện như một kỹ năng, và kỹ năng có thể được rèn luyện, học tập. Tất cả chúng ta đều có những kỹ năng do rèn luyện mà có được. Nói là một kỹ năng. Đi đứng cũng thế. Chúng ta đã luyện tập những kỹ năng này khi còn bé, và sau bao nhiêu năm, giờ chúng ta đã trở nên quá thuần thục. Việc hành thiền cũng là một kỹ năng có thể được học tập, rèn luyện, và trong thực tế thiền đang được người ta học tập, rèn luyện. Lái xe, giặt ủi cũng là kỹ năng. Chúng ta học tập các kỹ năng này trong các cộng việc hằng ngày ở nhà.

Thiện tánh được rèn luyện qua giáo dục, môi trường, nhưng nó sẽ chẳng thể hoàn toàn nếu như chúng ta không cố gắng thực hành. Nó không phải tự nhiên mà có. Tất cả chúng sanh đều có căn tánh thiện, nếu không chúng ta đã không có mặt ở nơi này. Do nghiệp lành mà ta có mặt nơi đây, nhưng chúng ta cũng mang đầy các nghiệp chướng. Đức Phật trong Tâm kinh đã hướng dẫn đầy đủ các cách để viên mãn thiện căn trong ta. Đó là một phẩm kinh ngắn, mở đầu với những lời giáo huấn cơ bản trong cuộc sống đời thường, dẫn đến hoàn toàn giải thoát giác ngộ. Đây là bài thuyết pháp có nhiều cấp độ. Các bài Pháp của Đức Phật thường là như thế; ai cũng có thể lắng nghe, dầu là những người sơ cơ hay đã huân tập lâu ngày, đều có thể tìm thấy sự lợi ích. Tất cả chúng sanh, những ai có thể nghe và lãnh hội được, có thể áp dụng bài kinh để đi từ cuộc sống thế tục dần tiến lên cõi thanh cao.

Đức Phật nói lời thuyết pháp của Ngài tựa như biển cả. Lúc đầu khi ta còn ở gần bờ, thì biển cạn. Có thể chỉ làm ướt chân ta. Khi ta tiến sâu hơn ra xa, biển trở nên sâu hơn, sâu hơn nữa để dần trùm phủ ta trong lòng biển. Giáo lý của Đức Phật cũng thế. Chúng ta bắt đầu bằng cách nhún chân, thăm dò nước biển ấm lạnh. Như khi ta thử hành thiền nữa ngày, rồi dăm ba ngày, cho đến khi cuối cùng ta có đủ can đảm để dự khóa tu thiền mười ngày và có thể hành thiền suốt thời gian ấy. Chúng ta học Phật pháp cũng thế, từng chút từng chút, cho đến khi cả cuộc sống của ta đều là sống trong pháp.

Và rõ ràng sự bình an không phải do ai ban tặng cho ta. Chính ta phải tìm lấy. Không thể có bình an chỉ vì ta mong mỏi hay ước muốn điều đó. Mà chúng ta phải nỗ lực tìm kiếm. Không thể đạt được điều gì nếu không có sự nỗ lực.

Tiếp theo Đức Phật cho biết ta cần có những đức tính gì để có thể viên mãn thiện tánh, đạt đến giải thoát. Có hai điều căn bản quan trọng nhất trong bài pháp này, đó là cách ta giao tiếp với người. Trước hết ta phải tự sửa đổi chính bản thân. Không ích lợi gì khi chúng ta chỉ nói, hay nghĩ: "Từ bi, từ bi" nhưng không làm gì để tự thanh lọc bản thân.

Đức Phật bảo rằng cần **có mười lăm đức tính để tự hoàn thiện**, để có thể sinh lòng từ bi đối với mọi người quanh ta hay rộng hơn cho đến tất cả nhân loại trên thế giới. Những đức tính này được kể ra: Ta cần có khả năng, không phải phụ thuộc vào người khác, chỉ dựa vào chính bản thân. Tự lực sẽ khiến ta có lòng tự tin; lòng tự tin lại khiến ta cảm thấy tự tại. Khi chính ta cảm thấy tự tại, ta mới có thể mở lòng thương yêu người khác. Ngược lại khi ta còn phải phụ thuộc vào kẻ khác, còn phải nhờ vào sự giúp đỡ, hỗ trợ, nhờ vào lòng tốt của người khác để có thể sinh tồn hay hoàn thành các công việc hằng ngày, thì chúng ta luôn sợ hãi rằng họ sẽ bỏ rơi ta. Sự sợ hãi, âu lo không thể mang đến cho tâm sự bình an. Tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau, nhưng lòng sợ hãi bị bỏ rơi hay không có khả năng để tự chăm sóc là một vấn đề hoàn toàn khác. Sự sợ hãi quá đáng có thể khiến ta phải tuân phục theo bất cứ điều kiện nào để nắm giữ cái ta đang có, do thiếu lòng tự tin. Như thế làm sao có thể tự tại.

Cần **sự chất phác**... Người chất phác không chỉ nói lời chân thật, là điều căn bản, mà cũng không tìm cách lợi dụng người hay tạo điều kiện để thủ lợi cho cá nhân. Chất phác là hoàn toàn chân thật, chỉ nói những điều dựa vào

sự hiểu biết của mình, chứ không phải để làm vừa lòng người khác. Chất phác có nghĩa là chúng ta coi trọng sự thật. Giáo lý Đức Phật đặt trọng tâm ở "bốn chân lý diệu nghiệm". Nếu chúng ta tự biết mình có tánh chất phác, trong sạch, ta sẽ không bao giờ xa rời các cảm xúc, hiểu biết của mình. Chúng ta biết mình chân thật với chính mình. Nếu không như thế, ta sẽ không bao giờ có được tâm bình an.

Kế tiếp ta phải **thẳng thắng**... có nghĩa là trung thực, không quanh co, không tô vẽ, không dua nịnh. Người như thế cần có tâm chân thật. Không có tâm chân thật thì khó có thể là người trung thực. Đó là một khả năng, cần được trao dồi bằng chánh niệm trong thiền định. Với người thẳng thắng, ta thấy dễ giao tiếp. Vì ta biết rằng họ chỉ nói những điều họ thật sự nghĩ. Chúng ta không phải thắc mắc, "Không biết họ có thực sự nghĩ vậy không? Không biết nói thế, họ có ý gì?" Trái lại, ta có thể tin tưởng họ. Với những người đáng tin cậy, ta sẽ có được sự liên hệ tốt đẹp. Nếu tất cả mọi người đều có thể tin cậy lẫn nhau, thì liên hệ giữa con người sẽ dễ dàng, bớt phức tạp biết bao nhiêu.

Không kiêu ngạo... Một thành ngữ tiếng Anh có nói "Kiêu ngạo đứng trước Thất bại". Kiêu ngạo là sự tập trung vào cái ngã một cách vô lý, dầu đó là kiêu ngạo về địa vị, sở hữu, sự thành đạt hay vẻ dáng bề ngoài. Tất cả chỉ để tôn vinh cái ngã. Hay hơn thế nữa. Lòng kiêu ngạo khiến ta có cảm giác mình hơn người, khiến ta lạnh lùng với người.

Có câu chuyện về một người Bà la môn ở vào thời Đức Phật còn tại thế. Ông ta được đặt biệt hiệu là Cứng Cỗ (Pridestiff) vì không bao giờ chịu đảnh lễ một ai. Dầu cho người đó là các đấng ông ta hằng thờ phụng, hay là các sư phụ của mình. Ông ta cũng không bao giờ đến nghe Đức Phật giảng Pháp. Nhưng một ngày, trước sự kinh ngạc của mọi người ông ta đã xuất hiện. Ông ta lắng nghe Đức Phật thuyết pháp, và khi Đức Phật chấm dứt bài pháp, ông đến đảnh lễ Đức Phật. Cả hội chúng đều phải kêu ồ lên. Tuy nhiên ông ta có giao ước với Đức Phật. Ông nói rằng sau khi được nghe bài thuyết pháp của Đức Phật, ông rất muốn được trở thành đệ tử của Ngài, nhưng ông không muốn đánh mất biệt hiệu của mình. Cho nên sau này nếu có gặp Đức Phật ở nơi công cộng, Đức Phật có chấp nhận cho ông chỉ ngã mũ chào, thay vì phải quỳ đảnh lễ theo đúng phép tắc? Đức Phật đã chấp

nhận lời đề nghị đó. Vì thế ông ta đã giữ biệt hiệu 'Cứng Cổ' cho đến ngày cuối đời.

"Cứng nhắc vì Tự Ái" là cách chúng ta thường nói. Sự cứng nhắc cho thấy người đó không có khả năng chấp nhận những tư tưởng mới, những cái nhìn mới. Tự ái là một quan điểm, và bất cứ điều gì mới mẻ đều có thể làm cho cái nền tảng mà lòng kiêu ngạo được đặt trên đó bị lung lay. Rất khó cho người tự ái học hỏi một điều gì mới. Người đó rất thường nói, "Tôi biết rồi" trong lúc thực sự không biết gì hết.

Sống dễ dàng... khiến người khác dễ giao tiếp, chuyện trò. Không hay giận dữ, nổi nóng vì những điều nhỏ nhặt, thường để ý đến điều người khác nói, có khả năng lắng nghe. Biết lắng nghe là một nghệ thuật, mà đa số chúng ta chưa phát triển được. Sống dễ dàng, dễ giao tiếp khiến phát sinh những mối quan hệ tốt với người. Người khác cảm thấy được cảm thông, được lắng nghe, không bị chỉ trích, được giúp đỡ.

Tuy nhiên, "dễ giao tiếp" không có nghĩa là hay nói chuyện phiếm, hay nói để mà nói. Mà đó là người đáng để chúng ta trò chuyện, người đầy lòng thương yêu với mọi người. Không có lòng thương yêu, thì khó thể khiến người muốn đến gần ta, vì ta đang mãi lo nghĩ về bản thân hơn là nghĩ về ai khác.

Trước khi nói đến thương yêu tha nhân, ta cần phải hội đủ những tính chất trên. Bài kinh đã không nhắc đến lòng từ bi, tình thương cho đến khi tất cả những điều kiện khác đã được nói rõ.

Đức Phật đã dùng một ẩn dụ để nói về những loại người khác nhau. Đức Phật đã so sánh những người lắng nghe Ngài với bốn loại nồi khác nhau. Loại thứ nhất bị lủng ở đáy. Khi người ta chế nước vào, nước lập tức bị chảy ra. Những người vừa nghe thấu tai này đã ra tai kia. Loại thứ hai có vết rạn. Khi đổ nước vào, nước cũng dần dần thấm ra ngoài. Loại người này khi rời khỏi chỗ ngồi, ra đến cửa là đã quên ngay. Loại thứ ba là loại đã đầy đến tận miệng. Đây là những người luôn nói "Tôi biết, tôi hiểu rồi". Những người này hoặc là không lắng nghe, hoặc những điều họ nghe thấy chẳng có ảnh hưởng gì. Ta có thể chế thêm bất cứ gì, nhưng họ đã đầy những quan điểm riêng, những hiểu biết riêng của họ. Cuối cùng là loại nồi không thủng đáy, không có vết nứt, hoàn toàn trống rỗng. Ta có thể chế nước sạch, nước trong vào, nó sẽ giữ nước mãi sạch trong như thế để cho mọi người cùng uống.

Điều kiện kế tiếp là **hiền hòa**... Hiền hoà đối nghịch với sấn sổ, lấn lướt. người độ lượng đã phát triển được tâm đến độ thấy được lỗi mình hơn là thấy lỗi người. Tự thấy được lỗi mình rất lợi ích cho ta, vì ta có thể tự sửa đổi. Trái lại thấy lỗi người không ích lợi gì. Chỉ khiến ta thấy không ưa người khác. Rồi từ không ưa, dẫn đến không thân thiện, cãi vả, trang luận, thuyết phục, tất cả đều vô ích. người độ lượng hay tự soi rọi mình với tâm đầy chánh niệm.

Thanh đạm... Người thanh đạm, tự tại là người thanh thản. Do đó ta cần phải biết bằng lòng với hoàn cảnh, môi trường sống, tiền bạc, vẻ bề ngoài, hay sự hiểu biết của ta. Không có nghĩa là ta trở nên dễ dãi. Tự tại và dễ dãi không phải là một thứ.

Sự dễ dãi khiến ta nói: "Tôi đã làm tất cả khả năng rồi. Tôi yên ổn rồi. Không phàn nàn gì hết". Trái lại, sự tự tại là "Những gì xảy ra cũng là điều kiện giúp tôi tiến bộ". Sự tự tại rất cần cho hoà bình. Vì sự phật lòng, trái ý khiến tâm cũng như thế giới trở nên đảo lộn. Khi không vừa lòng, ta dễ làm những việc kỳ cục nhất để thay đổi những gì ta nghĩ là nguyên nhân. Chúng ta tranh cãi, cố thay đổi những người sống quanh ta, thế giới ta đang sống, tranh cãi về các món ăn, về quan niệm, đôi khi cả tôn giáo. Tại sao tất cả những việc này lại xảy ra? Vì ta không tự tại, không vừa lòng. Tất cả các hành động trên đều không mang đến sự tự tại. Chỉ có một cách khiến ta được tự tại vừa lòng là hãy tự sửa đổi mình. Là điều không thể thực hiện được khi không có tự tại. Mà chỉ có thể được thực hiện với lòng kiển nhẫn, cố gắng và một ít trí tuệ. Không có trí tuệ sẽ không có gì xảy ra cả.

Tri túc... Tri túc có nghĩa là chúng ta không có nhiều tham cầu cá nhân; không phải vì chúng ta đè nén chúng, mà là vì ta nhận thấy chúng không đem đến cho ta hạnh phúc. Chúng ta không chạy đuổi theo đủ kiểu áo quần mới, đủ kiểu bàn ghế, ăn uống hay những thứ vật chất khác. Nhỏ thế ta được tự tại vì ta biết bằng lòng với những gì mình đang có. Chúng ta hiểu rằng dầu ta có mua sắm, sở hữu bất cứ thứ gì, rồi chúng cũng trở thành cũ, rách, để rồi cuối cùng ta cũng phải vứt bỏ chúng đi, mà ta lại phải khổ sở chạy đuổi theo chúng, khiến ta không được tự tại. Dĩ nhiên ta cần có những thứ cơ bản cho cuộc sống của ta được thoải mái, nhưng ta không cần những thứ ấy trong đủ kiểu dáng, màu sắc, kích cỡ khác nhau mới có thể sống thoải mái.

Ham muốn thì khổ đau vì nó chứng tỏ là người ta còn thấy thiếu thốn. Nếu chúng ta là người tri túc, biết đủ, ta sẽ buông bỏ được lòng ham muốn vì ta muốn xả phiền não, khổ đau. Nếu ta có được điều mình ước muốn, có thể ta sẽ thấy vui sướng trong chốc lát; nhưng nếu ta không đạt được ý nguyện, thì ta cảm thấy khổ đau, rồi sau đó ta lại khởi lòng ham muốn trở lại. Một vòng luẩn quẩn trong khổ đau, chẳng bao giờ dẫn ta đến được thanh tịnh. Trước khi hiểu được thế nào là lòng từ bi, tình thương yêu chân thật, ta cần phải buông bớt tham cầu, để cái ngã của ta không còn chiếm lĩnh mọi suy tư của ta.

Không rộn ràng, không bị nhấn chìm trong lo toan... Nếu chúng ta không có thời gian để quay vào bên trong, tự vấn lòng, chúng ta sẽ khó thay đổi được gì. Nếu ta hết tham gia họp hành, lại viếng thăm hàng xóm, bà con, nếu chúng ta tự tạo ra sự bận rộn, lăng xăng quanh mình, không tự để ta có được giây phút nào tự suy gẫm, thiền quán, thì ta sẽ không có được sự bình an. Chúng ta cần thời gian để tạo ra một môi trường lành mạnh, bình an quanh ta cũng như trong ta.

Biết cần kiệm cũng là một trong muôn cách... Cần kiệm là một đức tính. Nó chứng tỏ lòng trân trọng đối với những gì đã được tạo ra bằng sức lao động, công khó nhọc của người khác; ta không vứt bỏ đi sản phẩm của họ khi chúng bắt đầu hao mòn. Cần kiệm cũng có nghĩa là biết bằng lòng với những cái ít ỏi, không đòi hỏi những cái tốt nhất cho mình. Vì lúc nào cũng có cái tốt hơn cái ta đang có. Một chiếc TV lớn hơn, một tủ lạnh rộng hơn, một cái nhà đẹp hơn, một cái xe tốt hơn, không kể đến bao nhiêu thứ có thể khác. Không có chỗ dừng cho các ham muốn. Nếu cuộc đời ta chỉ để chạy đuổi theo những ham muốn đó thì thật là phí thời gian, phí một kiếp người.

Cần kiệm có nghĩa là biết bằng lòng với cái càng ít càng tốt, chứ không phải cố gắng để có được càng nhiều càng tốt. Chút ít đến đâu để có thể chấp nhận được thì có chừng mực, nhưng lòng ham muốn thì không có giới hạn. Tham cầu có thể dẫn ta lên đến mặt trăng. Còn nói được gì hơn nữa? Ai cần đến mặt trăng chứ? Chúng ta có thể suy nghĩ thêm về điểm này, và cố sống cần kiệm, vì nó đem đến cho ta sự bình yên.

Các căn thanh tịnh... Sự thanh tịnh của các căn là một trong những yếu chỉ của Đức Phật. Các căn của ta luôn dẫn ta đi lạc hướng. Nhìn thấy cái gì đẹp, ta liền muốn sở hữu ngay, dầu chỉ là một đóa hoa. Nhìn thấy hoa đẹp, liền

khiến ta có những hành động sai quấy như hái hoa, khiến cánh hoa bị hủy hoại, không còn mang lại niềm vui cho ai khác nữa.

Thực tập chánh niệm giúp ta nhận thức được rằng nghe chỉ là nghe, thấy chỉ là thấy. Nghe chỉ là âm thanh. Thấy chỉ là cảnh. Rồi tâm bày vẽ thêm bao điều quanh những cái ta thấy nghe như là: "Cái này đẹp quá, tôi muốn có. Cái kia xấu quá, tôi không muốn nhìn, muốn nghe về nó nữa". Các căn của ta không ngưng tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Chúng ta đâu muốn không được thấy, nghe, ngửi, sờ, nếm. Cuộc sống của ta sẽ khó khăn biết bao nếu thiếu chúng, nhưng chúng cũng mang đến cho ta bao ảo tưởng trong cuộc sống. Chúng giống như các nhà ảo thuật vì bất cứ lúc nào, khi vừa tiếp xúc với bên ngoài, chúng lập tức khiến tâm ta tạo ra bao tiếng vang dội, phản ứng. Do vậy ta luôn phải canh các cánh cửa giác quan để cho dầu có thấy, có nghe, có ngửi, có xúc chạm, chúng ta cũng không sinh tâm luyến ái hay ghét bỏ. Điều này rất khó thực hiện, nhưng là một yếu tố quan trọng giúp ta thoát khỏi được khổ đau.

Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một vị tu sĩ trưởng lão, tên là Bahia. Là người đã tu nhiều năm, cũng được bao người kính trọng, nên vị tu sĩ này nghĩ là mình đã đắc đạo. Ông nghĩ mình đã dứt bỏ được nhiều ham muốn, sân hận trong nhiều năm. Một đêm kia, một vị thần hiện ra nói với ông: "Bahia, ông chưa thật sự đạt được giải thoát giác ngộ. Thật ra, ông còn chưa biết đến con đường đưa đến giác ngộ". Nghe vậy, thầy Bahia rất giận, ông nói: "Gì chứ? Tôi mà không biết con đường giải thoát giác ngộ sao? Vậy thì ai biết? Hãy nói cho tôi biết mau". Vị thần trả lời: "Chính Đức Phật mới là người biết con đường đi đến giác ngộ. Hãy đến tham kiến Người".

Thầy Bahia liền hỏi thăm nơi Đức Phật ở. Vị thần liền bảo cho ông biết, lập tức, giữa đêm khuya, thầy Bahia ngồi dậy, bắt đầu đi tìm Đức Phật. Sáng hôm sau, ông tìm đến ngôi nhà nơi Đức Phật đang trú ngụ, nhưng người ta trả lời: "Xin lỗi. Ông không thể gặp Đức Phật bây giờ. Ngài đang đi khất thực". Bahia trả lời: "Tôi sẽ đi tìm Ngài". Lại được trả lời: "Không. Xin ông đừng đi. Đức Phật không trả lời tham vấn khi Ngài đang đi khất thực". Nhưng Bahia nhất quyết làm theo ý mình. Vì ông rất nóng lòng muốn biết con đường đưa đến giác ngộ.

Ông chạy tìm và gặp Đức Phật đang trên đường khất thực. Ông đảnh lễ Đức Phật và nói: "Thưa Ngài, tôi muốn được hỏi Ngài một câu". Đức Phật trả lời:

"Bahia, ông đã đến không đúng lúc". Bahia lại hỏi và lại được trả lời: "Ông đã đến không đúng lúc". Bahia lại hỏi đến lần thứ ba, Đức Phật nói: "Thôi được rồi Bahia. Thế ông muốn biết điều gì?" Bahia đáp: "Tôi muốn biết con đường đi đến giác ngộ". Đức Phật trả lời: "Này Bahia, khi thấy chỉ thấy. Khi nghe chỉ nghe, khi biết chỉ biết". Thầy Bahia liền tạ ơn Đức Phật rồi đi.

Buổi chiều, khi Đức Phật cùng đi với các vị đệ tử khác, Ngài nhìn thấy xác Bahia ở bên đường, chết vì một con trâu đâm phải. Đức Phật nói: "Bahia đã chứng đắc giác ngộ trước khi chết". Bahia đã tu hành trong ba mươi năm, và có thể trong nhiều kiếp trước đó nữa, nên đã có thể hiểu ngay những lời dạy của Đức Phật. Khi ta thấy cái gì, đó chỉ là cái thấy, nhưng ta lại vẽ thêm bao nhiêu điều về người hay vật ta thấy, do đó sinh ra thương ghét. Với các giác quan khác cũng thế, kể cả cái biết, cái nghĩ suy. Tất cả các căn đều không thể khiến ta tạo ra nghiệp kể cả ý căn, trừ khi chúng ta bắt đầu thấy ưa, thấy thích, thấy ghét, thấy chán. Thầy Bahia đã hiểu được điều đó.

Giờ có lẽ chúng ta cũng đã hiểu, và có thể thực hành như thế. Điều đó có thể thực hiện trong mọi hoàn cảnh. Tiếng ho, tiếng chó sủa, tiếng cửa mở, tiếng chuyển động - đó là những lúc ta có thể thực hành chỉ nghe tiếng động. Khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp, chỉ tập nhìn mà không nói rằng: "Tôi sẽ trồng loại hoa đó trong vườn", hay, "Cho tôi đi, tôi sẽ đem chưng trong bình hoa". Hãy chỉ nhìn, và nhận biết được các vọng tưởng khởi lên khi tiếp xúc với các căn.

Các vị A-la-hán vì đã thanh tịnh được các căn, đã buông bỏ được mọi ham muốn, nên được tự tại. Đó là sự tự tại với chính mình, khi không có gì được, có gì mất.

Thanh tịnh các căn, không có nghĩa là hủy bỏ các căn hay đè nén chúng. Chỉ có nghĩa là nhận biết được các căn bằng trí tuệ, biết được bản chất chân thật của chúng. Khi chân bị đau, liền biết đó là do xúc chạm. Từ xúc chạm dẫn đến cảm giác, trong trường hợp này là một cảm giác khó chịu. Cảm giác đó dẫn tới ý thức: "Đây là sự đau đớn". Từ ý thức dẫn đến tâm hành, "Tôi khó chịu quá. Tôi phải thoát ra khỏi cảnh này". Cũng như với các cảnh, cái nghe, cái thấy khó chịu, ở đây ta cũng muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu. Sự thực tập này giúp ta thêm chánh niệm, để chấm dứt các hành động theo thói quen. Khi chúng ta có thể thanh tịnh dần các căn, lòng ham muốn của ta cũng dần giảm bớt, giúp ta có được sự tự tại. Vì lòng ham muốn khiến tâm

ta xáo trộn, không được an. Lòng ham muốn càng mãnh liệt, sự bất an càng lớn, nhất là đối với những ước muốn không được toại nguyện. Không có được cái ta muốn có là khổ đau. Thanh tịnh các căn dẫn đến sự bình yên...

Trí tuệ... Thật thú vị khi biết trí tuệ là một trong mười lăm điều kiện, vì ta thường nghĩ con người được sanh ra hoặc là có trí tuệ hoặc là không. Nhưng rõ ràng không phải thế. Nếu ta nằm trên giường ba tháng, ta phải học đi trở lại. Nếu ta không sử dụng cái đầu, thì ta phải học lại cách suy tư. Trí tuệ là cái có thể rèn luyện và phải được vun trồng bằng phương pháp luyện tâm trong thiền định. Nếu không tu tập thiền, rất khó định được tâm. Tâm không uốn nắn muốn đi đâu thì đi, từ hạnh phúc đến khổ đau, từ lo âu đến sợ hãi, từ phấn chấn đến trầm cảm, từ ham muốn đến nhàm chán. Tâm được rèn luyện trong thiền quán có thể sử dụng các khả năng bẩm sinh của mình một cách hữu hiệu nhất. Cần phải có trí tuệ mới hiểu được những lời dạy của Đức Phật. Tâm sáng suốt là tâm nhanh nhẹn, có thể đổi thay, theo hướng dẫn của ta. Nó sẽ đi đến nơi nào ta muốn và còn có thể phát triển. Nó không cố chấp bám vào những thói quen, lề thói, phong cách cũ mòn. Nó có thể phát triển.

Không luyến niệm... Đức Phật đưa ra một ẩn dụ rất thú vị về nam giới và nữ giới. Ngài nói: "Đàn ông giống như những con quạ bay vênh váo trên cao, tìm kiếm con mồi; phụ nữ thì như giống cây leo, mong tìm một thân cây để tựa nương. Cả hai đều phải từ bỏ tánh cách của mình. Con quạ là biểu tượng của càn bướng. Ở tu viện của chúng tôi, các chú quạ vẫn tranh phần ăn của mèo. Thật là càn, phải không? Chúng đi thẳng vào hành lang, giựt đồ ăn ngay dưới miệng mèo. Liều càng là biểu hiện của sự quyết đoán. Quyết đoán không giống như tự tin. Tự tin dựa vào sự bằng lòng với chính bản thân, khiến ta cảm thấy tự tại. Không cần phải lấn lướt ai. Không ai thích người càn bướng, chỉ biết có mình, bất chấp đến ai, giống như chú quạ kia. Trái lại người tự tin có thể tự đứng trên đôi chân, tin chắc vào khả năng, triển vọng của mình. Không cần phải cho người khác biết về những điều đó. Ngược lại càn bướng không phải là để phát huy lòng tự tin, mà chỉ thổi phồng thêm ngã chấp.

Không bị đám đông lôi kéo... Nếu người khác sân hận, ta không để lòng sân đó lôi kéo. Nếu ai đó âu sầu, ta không ủ rũ theo. Nếu người khác có ý

chỉ trích ai, ta không hùa theo vì thích nói những chuyện như thế. Chúng ta có thể làm chủ được các cảm xúc của mình.

Khi chúng ta không kiềm chế được lòng sợ hãi, ta sẽ bị khiếp đảm. Khi không kiềm chế được sân hận, sẽ có giao tranh. Khi ta không làm chủ được các cảm xúc của mình, ta sẽ bị kẻ khác lôi kéo - đàm tiếu, nói xấu, hỗn loạn, khiếp đảm, chiến tranh. Để không bị cảm xúc của đám đông lôi cuốn, chúng ta cần phải cảm nhận được những cảm xúc của riêng mình, và phải trụ nơi đó. Ta phải tự biết khi nào chúng tốt đẹp, khi nào chúng xấu ác.

Hãy tránh xa những điều mà bậc hiền trí chê bai... Đó là điều kiện thứ mười lăm, có nghĩa là không phạm ngũ giới:

1. Tôi nguyện không giết hại sinh vật.
2. Tôi nguyện không lấy của người
3. Tôi nguyện không phạm tà dâm
4. Tôi nguyện không nói lời sai trái
5. Tôi nguyện không uống rượu hay dùng các thứ làm mê say...

Bất cứ ai có chút hiểu biết cũng thấy nếu phạm vào bất cứ giới nào cũng đáng chê trách. Giận dữ, sân hận cũng đáng trách. Thật thú vị khi biết rằng người ta muốn bỏ tánh này biết bao. Không chỉ vì đó là khuyết điểm, mà vì lòng sân hận khiến ta rất khó chịu. Lòng ham muốn, tham lam tuy không bị chỉ trích bao nhiêu, nhưng cả hai cũng đều cản trở sự phát triển tâm linh của ta như nhau. Cả hai được nêu lên ở đây để chuẩn bị cho lòng từ bi đối với người khác.

Chúng ta không cần đi đâu để hỏi ý kiến của ai. Tất cả chúng ta đều có lương tâm, để tự biết hành động nào đáng chê trách. Nhưng chúng ta thường bào chữa, "Đúng, nhưng tôi phải làm vì ... ", và chúng ta có cả một bảng liệt kê của bao lý do: 'vì cô ấy quá tệ; vì anh ta không để tôi làm thế; vì lúc nào họ cũng nói ..." Chúng ta cần ngưng lại ở nhận thức, "Đây là điều đáng trách". Chỉ cần nhận biết được rằng một y(nghĩ, một lời nói hay một hành động nào đó của ta bất thiện là đủ. Cần biết, vì điều đó giúp ta tránh lập đi lập lại hành động đó. Nhưng chúng ta không cần phải tự dằn vặt mình: "Tôi thật là tệ. Tôi đã nghĩ suy, nói năng, hành động quái gở quá vậy?" Đó không phải là từ bi. Chúng ta cũng cần được thương vậy.

Không cần phải bào chữa, cải chính. Lầm lỗi chỉ có nghĩa là khả năng hành động của ta chưa được viên mãn, có nghĩa là ta phải vun trồng thêm khả năng đó. Đây là mười lăm điều kiện tiên quyết để vun trồng tình cảm tình thương người khác. Đức Phật chỉ bắt đầu nói đến lòng từ bi trong đoạn kinh kế tiếp.

Bài kinh tiếp nối như sau: "Đây là điều ta phải hằng ghi nhớ trong tâm: Nguyện cho tất cả sinh linh tràn đầy muôn hạnh phúc, và nguyện cho tất cả đều được thái bình an lạc... . Nếu chúng ta luôn giữ được lời nguyện này trong tâm, thì ta sẽ không bao giờ có những tư tưởng chống báng lại ai.

Bài kinh tiếp nối bằng cách liệt kê đủ loại người:

Bất cứ chúng sinh nào ở trên cõi đời

Dầu cho là loại yếu ớt hay mạnh mẽ

Lớn nhỏ hoặc trung bình

Thấp cao không đồng đẳng,

Hữu hình hoặc vô hình,

Đã sinh hoặc chưa sinh,

Gần xa không kể xiết...

Chúng ta cần hướng lòng từ bi đến tất cả chúng sinh, dầu đang sống hay đang tìm đường tái sinh, hoặc là người hay súc sanh, bất kể hình thể, kích cỡ nào, có tướng hay không tướng, ở bất cứ cõi giới nào, không ngoại trừ chi. Chúng ta chỉ thấy được loài người, loài thú, nhưng điều đó không có nghĩa là không còn có những hiện hữu khác. Không thể vì tầm nhìn của ta hạn hẹp mà cho rằng không còn gì hơn thế nữa. Các chú ong, là một thí dụ, có thể nhìn thấy tia cực tím, nhưng ta thì không. Chó có thể nghe những âm thanh rất nhỏ mà ta thì không hề hay biết. Do đó những gì ta không thấy, không nghe, vẫn có thể hiện hữu.

Nguyện cho tất cả chúng sanh tràn đầy muôn hạnh phúc ... Chúng ta mong tất cả chúng sinh đều được sống trong hòa bình, hạnh phúc. Chúng ta tập không làm hại đến chúng sinh có nghĩa là ta có lòng nghĩ đến người khác. Mục đích của chúng ta là không làm hại ai. Nguyện cho tất cả được sống bình an, hạnh phúc và nguyện cho tất cả được tự tại trong lòng. Nếu chúng

ta luôn biết tư duy như thế thì sẽ được bình an, tự tại nơi bản thân, và ở nơi những người ta tiếp xúc.

Câu tiếp theo: Nguyện không ai làm hại ai, Đừng lừa đảo lẫn nhau, Chớ bất mãn điều gì, Đừng mong ai đau khổ... Hãy nguyện cho chúng sinh không sát hại lẫn nhau. Dầu cho chúng ta không chấp nhận một hành động nào đó, cũng không có nghĩa là ta phải khinh rẻ người thực hiện. Hành động có thể bất thiện, nhưng hãy nhớ có thể người ta hành động như thế vì bị vô minh che phủ. Nếu chúng ta miệt thị người khác, ta sẽ tạo ra ác nghiệp cho mình. người khác đã hành động như thế cũng đã quá đủ.

Như người mẹ hiền hy sinh thân mạng để bảo vệ, che chở cho đứa con duy nhất của mình, chúng ta nên nuôi dưỡng một tình thương như thế đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ... Chúng ta hãy tương tượng mình như mẹ hiền của tất cả chúng sinh - và cũng có thể lắm chứ trong những kiếp quá khứ - có thể chúng ta sẽ biết phải tiếp xúc với người khác, với tất cả chúng sanh, không trừ một ai, như thế nào. Đây là những lời giáo huấn của Đức Phật, và Ngài đã khai thị cho chúng ta như những lời chỉ lối, dẫn đường. Đức Phật đã nói, nếu chúng ta có thể xếp được xương của tất cả những người làm mẹ, làm cha của ta trong hằng hà sa số kiếp, nối tiếp nhau, thì xương đó có thể bao quanh trái đất này không biết bao nhiêu lần. Nếu chúng ta đã có nhiều cha, nhiều mẹ như thế, thì chúng ta cũng có thể là cha, là mẹ của bao đứa con. Nếu chúng ta có thể nghĩ một cách rộng rãi bao trùm vũ trụ, thay vì chỉ với một vài đứa con của mình ở nhà, thì ta có thể trải rộng tình thương đến cho biết bao nhiêu người. Nếu tất cả nhân loại đều là con cái của ta, dĩ nhiên ta không thể mong mỏi tất cả đều theo ý của ta muốn, chúng phải như thế này, hành động như thế kia. Tất cả đều không phải 'của tôi". Nếu chúng ta có thể tư duy như thế thì những cái ta coi là 'cái của tôi' hẳn là sẽ giảm bớt. Người mẹ sẽ hy sinh thân mạng để che chở cho đứa con một của mình, Đức Phật đã dạy. Chúng ta cần nên đối với mọi người bằng tấm lòng của người mẹ như thế.

Điều đó dường như không thể thực hiện được, nhưng đó là những lời khai thị, giúp ta nhận ra rằng chúng ta rất thiếu tình thương dành cho tha nhân. Điều này càng rõ ràng hơn, nếu như ta so sánh tình thương mình dành cho con mình với tình thương dành cho con của người hàng xóm. Nói gì đến tất cả chúng sanh trên thế giới này? Nhưng cũng không phải là không thể nào

ươm trồng sự quan tâm, chăm sóc, thương yêu, hỗ trợ cho tất cả chúng sanh, nhất là những người đang sống trong những hoàn cảnh ngặt nghèo.

Đức Phật mỗi sáng đều toạ thiền, lúc đó Ngài thường phóng chiếc lưới từ bi ra ngoài. Với thiên nhãn của mình, Ngài sẽ cứu vớt chúng sanh nào có thể cứu vớt được. Sau đó Ngài đến với người ấy và truyền Pháp cho họ. Ngài đã hoằng pháp như thế trong bốn mươi lăm năm, đi trên bao lộ trình để đến với chúng sanh. Đó là lòng từ bi của đấng Giác ngộ. Chúng ta cũng có thể phát triển tình mẫu tử đến với những ai đang khổ đau, cũng như Đức Phật đã nhìn thấy họ khi Ngài phóng chiếc lưới từ bi.

Từ tâm siêu việt, đến cõi trời, ngạ quỷ hay khắp trong vũ trụ... Tình thương trải rộng đến tất cả chúng sanh từ tâm rộng lớn, tâm không bị nhiễm ô cấu uế của hồng trần. Đó là tâm tỉnh thức trong thiền định. Tâm bình thường lúc nào cũng bị phiền não ngặm nhấm như chú chuột ngặm nhấm trên thân gỗ mục. Khi tâm đó tràn đầy lòng từ và bi mẫn, nó chỉ gắn chặt vào đấy, và buông bỏ những suy nghĩ tầm thường. Tâm đó không còn bị phiền não quấy nhiễu.

Không hẹp hòi, oan trái, Không hờn giận căm thù... Nhưng không có nghĩa là tất cả mọi vấn đề vụn vặt đều đã biến mất. Chúng sẽ không bao giờ biến mất. Nếu bạn thử nhìn lại trong giây lát, bạn có nhớ trong hai mươi năm qua, có ngày nào mà không có việc khiến bạn phải bận tâm? Tâm không phiền não, không chứa đựng sân hận vì tâm không phiền não tràn đầy hạnh phúc, mà tâm bình an, hạnh phúc không thể có chỗ cho lòng oán thù.

Khi đi, đứng, nằm, ngồi

Bao giờ còn thức tĩnh

Giữ niệm từ bi này,

Thân tâm thường thanh tịnh

Dầu ở đâu, đi, đứng, ngồi hay cả khi nằm mà chưa ngủ, ta nên ươm trồng lòng từ bi. Chánh niệm về lòng từ bi như một người mẹ đối với tất cả chúng sanh. Tâm hồn ta sẽ bị giới hạn trong tình thương dành cho một, hai hay ba, hay bốn, năm người, trong khi quanh ta có đến hơn bốn tỉ người cần được thương yêu.

Khi là cha, là mẹ, ta sẽ không thấy khó khăn biểu lộ tình cảm mình với người khác, vì ta biết tình cảm của mình đối với con cái ra sao. Cũng như ta vẫn nhớ đến cách cư xử của chính cha mẹ mình. Với những kinh nghiệm cá nhân này làm nền tảng, chúng ta có thể cố gắng để trải rộng tình thương xa hơn nữa.

Phạm hạnh chính là đây... Đời sống thánh thiện ngay trên mặt đất này. Điều này tạo cho ta cảm giác hoàn toàn tự tại, yên ổn, an toàn cũng như tất cả bao trạng thái tốt đẹp khác nữa. Được thế giúp tâm ta dễ đi vào định, là một trong mười một điều lợi của tâm từ bi. Đó là một cách sống thánh thiện ngay trong hiện tại. Ta không cần phải chờ đợi đến khi ta đã vào cõi thiên mới được.

Ai xả ly kiến thủ

Có giới hạnh nghiêm trì

Đạt chánh trí viên mãn,

Không ái nhiễm dục trần,

Thoát ly đường sinh tử

Những lời trên dường như diễn tả một vị A-la-hán. Khi ta sống không còn chấp kiến... Bất cứ là gì! Chánh kiến duy nhất là Tứ Diệu Đế, đưa ta đến giác ngộ. Ngoài ra quan điểm chỉ là quan điểm, không dựa trên những kinh nghiệm đích thực.

Nazarudin, một vị thần Sufi vĩ đại, đã từng nói: "Đừng nhọc công tìm kiếm giác ngộ. Chỉ cần biết buông bỏ quan điểm, ý kiến". Buông bỏ kiến hoặc không có nghĩa là đánh mất sự phận biệt phải trái trong hành động của ta. Nhưng nhiều người trong chúng ta chứa chấp những quan điểm, ý kiến tự trói buộc mình vào ngục tù của tâm. Buộc họ, cũng như người chung quanh phải nói năng, hành động, dáng vẻ như thế nào, và thế giới phải như thế nào...

... Có giới hạnh nghiêm trì, đạt chánh trí viên mãn ... Tuệ giác tròn đầy đạt được là nhờ ở nền tảng của các đạo đức vẹn toàn.

Không ái nhiễm dục trần... Mọi ái dục đều được đoạn trừ, không còn ham muốn điều gì, thì không còn khổ não. Đó là cánh cửa mở đến niết bàn, giải thoát hoàn toàn mọi mong cầu.

Không còn phải luân hồi sinh tử. Không tái sinh! Bài kinh này dẫn ta đi từ những trạng thái bình thường của khả năng, chất phác, ngay thẳng và khiêm cung, đến giác ngộ chỉ trong vài vần thơ ngắn ngủi. Trước hết ta phát tâm từ bi thương yêu đến tất cả chúng sanh như thể thương yêu con cái của mình, nhờ đó giúp ta đi vào thiền định, vì từ bi là một trong ba trụ thiền. Khi luôn có tâm chánh niệm, ta có mặt 'ngay trong giờ phút này và ở tại nơi đây", nên ta không còn chấp kiến về ngã, về nhân, về thế giới bên ngoài ta. Dựa trên nền tảng đạo đức đó, ta sẽ có được tuệ giác và giác ngộ. Một con đường thẳng tắp, không lối ngang, ngã rẽ, không phải luận bàn gì nữa, chỉ cứ thế mà thực hành.

Đó là những điểm trọng yếu của bài kinh quen thuộc này, lời kinh quen thuộc, nhưng hành động thì khó làm. Đức Phật đã truyền cho chúng ta những lời dạy rõ ràng để thanh tịnh hoá tâm, chỉ cho ta cách xếp đặt cuộc đời mình trong ngoài vẹn toàn. Tất cả đã bày sẵn cho ta nắm bắt, nhưng không ai có thể làm thay cho người khác. Mỗi người phải tự dấn thân.

Xưa có một người tìm gặp Đức Phật để tham vấn. Ông ta nói rằng đã nghe pháp của Phật nhiều năm nay, trong thời gian đó, ông ta đã được gặp gỡ với nhiều vị tăng ni, đệ tử của Đức Phật. Ông ta đã kết thân với một số họ, và thấy rằng có người đã hoàn toàn thay đổi. Họ đã trở nên từ bi, tử tế, thông thái, kiên trì hơn, nhưng cũng có nhiều người không thay đổi gì cả. Lại có người còn đánh mất tính kiên nhẫn, không còn thương yêu hay tử tế với người khác nữa. Trong khi tất cả các vị tăng ni này đều cùng nghe những bài thuyết pháp giống nhau. Ông ta muốn biết tại sao lại như thế.

Đức Phật bèn hỏi người đó: "Nhà ngươi ở đâu?". Người đàn ông trả lời: "Ở Rajagaha". Đức Phật lãi hỏi: "Thỉnh thoảng ngươi có về thăm lại Rajagaha?" Người kia trả lời: "Tôi vẫn thường trở lại nơi đó, vì tôi có công việc làm ăn và gia đình ở đó". Đức Phật lại hỏi: "Ngươi có biết đường về Rajagaha?" Người ấy trả lời: "Tôi biết rõ đến độ có thể đi trong đêm. Tôi không cần phải nhìn nữa, tôi biết đường quá rõ". Đức Phật lại nói: "Nhưng nếu có người muốn đi Rajagaha, ngươi có thể chỉ lại không?" Người kia trả lời: "Nếu Ngài thấy ai cần giúp, cứ bảo họ đến tìm tôi, vì tôi có thể chỉ họ rõ ràng. Tôi đã đi trên con đường ấy quá nhiều lần". Đức Phật nói: "Ta tin ngươi. Nhưng nếu ngươi chỉ cho họ đường đi đến Rajagaha, nhưng họ cứ ở mãi trong thành Benares, đó có phải do lỗi của người không?" Người kia trả lời: "Dĩ nhiên là

không. Tôi chỉ là người chỉ đường thôi". Đức Phật trả lời: "Ta cũng thế. Ta cũng chỉ là người chỉ đường".

Tất cả những gì các bạn đã nghe, đã ghi chú hay đã hiểu, chỉ là những cột mốc, bảng tên đường cho bạn biết hướng đi đúng sai. Nhưng nếu chúng ta không bắt đầu khởi hành thì ta sẽ mãi là người lữ hành tại chổ. Bài kinh về lòng từ bi cần được thực hành. Không có lời giả dối trong đó, mỗi chữ đều có ý nghĩa, đều rõ ràng.

Đức Phật lại nói: "Này các tỳ kheo, nếu tất cả những lời ta nói không đem lại lợi ích cho các ngươi, ta đã không bảo các người nghe theo. Điều này có thể thực hiện được". Đức Phật bảo chúng ta có thể phát khởi tâm từ bi như mẹ hiền đến với tất cả chúng sanh. Cũng như chúng ta có thể chứng ngộ, nếu không Đức Phật đã không khuyên tất cả đệ tử của Ngài như thế. Một điều chắc chắn rằng chúng ta có thể chỉ phát thiện tâm, chỉ tràn đầy bi mẫn. Ý nghĩ quan trọng hàng đầu. Cần phải suy tư, khởi ý như thế nào, trong kinh này đều đã nói rõ. Chúng ta suy nghĩ như thế nào sẽ khiến ta phải chịu phiền não, âu lo, bất ổn hay bình an, hạnh phúc.

Bài kinh được bắt đầu bằng những điều ta cần làm để được bình an. Không phải là những điều ta cần làm cho tha nhân. Mà là những điều ta cần làm cho chính bản thân, đó là động lực thúc đẩy ta phải hành động. Đúng thế, vì chỉ có ta mới có thể tự sửa đổi lấy mình. Tha nhân sẽ được hưởng phúc lợi từ lòng từ bi của ta, chỉ là thứ yếu. Điểm chính yếu ở đây là tâm thanh tịnh của ta, đó mới là mục đích chính. Trước hết ta cần phát khởi tâm từ bi, sáng suốt. Hai đặc tính này đi với nhau, vì tâm tràn đầy tình thương không thể có chỗ cho sự hỗn loạn. Tâm không xáo trộn là tâm có thể tư duy, nói năng rõ ràng.

Khi ta đã quyết thanh tịnh hoá tâm, ta có thể tận dụng bài kinh này để làm thước đo: "Tôi đang làm gì? Tôi có đang hành động theo lời kinh dạy?" Đó là một trong những cách để biết chắc rằng chúng ta không bị lạc đường. Không cần phải tự trách mình. Chúng ta có thể chuyển đổi tâm mình. Không khó khăn gì. Chúng ta càng tinh tấn hành thiền, việc đó càng dễ thực hiện. Khi đó tâm ta trở nên mạnh mẽ, khiến ta có thể chuyển hoá tâm theo ý mình. Người mà có thể làm chủ mọi tư tưởng của mình, là người đã đạt được tri kiến.

Chương 9:
Bốn Hỷ Lạc

Tất cả chúng ta đều kiếm tìm hạnh phúc, nhưng rất ít người bắt được. Hai điều trong Tứ diệu đế của Đức Phật đã nói rằng hạnh phúc thế gian là ảo tưởng, vậy mà ta chẳng bao giờ từ bỏ hy vọng tìm thấy nó. Tuy nhiên điều đó cũng không hoàn toàn xấu, vì nếu không có lòng mưu cầu hạnh phúc, ta sẽ trở nên thối chí, nản lòng khi không thể tìm được hạnh phúc hoàn toàn.

1. Hỷ Lạc Do Các Cảm Thọ Mang Đến

Đức Phật nói về bốn loại, bốn cấp bực của hạnh phúc. Thứ nhất là dục giới, hỷ lạc do sự cảm thọ của các giác quan mang đến. Đức Phật ví đó giống như một con bò chỉ có da, trong khi bọn ruồi đậu thì cố tìm thịt sống, nên luôn tạo ra sự đau khổ. Đó là một cái nhìn sâu sắc về ngũ dục. Đức Phật cũng nói về ngũ dục là phương tiện đầu tiên đem lại cho ta hạnh phúc. Và phần đông chúng sanh trụ ở cấp bực này. Nhưng không phải lúc nào ta cũng nắm bắt được dục lạc ta tìm kiếm, ngay như ta có tìm được, thì nó cũng đến rồi đi, do đó không thể có hạnh phúc trường cửu qua sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần. Khi sự xúc chạm đem lại cảm giác dễ chịu ta thấy hạnh phúc. Nhưng cũng có những sự xúc chạm, đem lại khó chịu, khi cơ thể ta không được thoải mái hay khi ta không được nghe những lời mát lòng mà ta muốn được nghe, không được nếm những mùi vị ta ưa thích, hay ngửi phải mùi hôi thối, hay nhìn thấy những cảnh ta không thích. Không ai thoát khỏi những cảnh này. Không ai có thể sống mà không kinh qua những xúc chạm gây khó chịu.

Nhưng cũng không có ai đi qua cuộc đời mà không kinh qua những cảm xúc dễ chịu. Nếu có nghiệp thiện, ta có 50-50 cơ hội. Phân nửa thời gian ta được những xúc chạm dễ chịu, phân nửa không. Phần đông chúng ta tìm cách để tăng thời gian của xúc chạm dễ chịu lên, và muốn chúng xảy ra 100 phần trăm lần, là điều không thể có. Không thể nào có chuyện đó, nhưng người ta vẫn theo đuổi chúng. Và lại trách cho hoàn cảnh bên ngoài khi cảm xúc khó chịu hay cảm giác đau đớn dấy khởi làm cho ta đau khổ. Lý do thật

sự, dĩ nhiên, nằm bên trong chúng ta, vì chúng ta phản ứng lại với các cảm xúc.

Người càng trong sạch, càng có nhiều lạc thọ. Một tâm hồn trong sáng sẽ tìm thấy niềm vui ở những điều nhỏ nhặt nhất. Một ngày đẹp trời, thảm cỏ xanh, một cuộc đàm thoại thú vị.

Người không trong sạch có lẽ chẳng để ý đến những thứ này. Có thể họ chẳng bao giờ biết ngắm bầu trời đẹp hay một thảm cỏ xanh. Có lẽ họ đi tìm cảm xúc ở những thứ tầm thường hơn. Rượu, thuốc phiện, đồ ăn ngon, gái đẹp, có lẽ là những thứ mang đến cho họ lạc thú hơn.

Nếu các cảm xúc thanh tao, vô hại thì đâu có gì là xấu. Tuy nhiên Đức Phật cho rằng chúng nguy hiểm vì ta dễ biến chúng thành mục đích của đời sống, con đường ta phải đeo đuổi, ta cố gắng tìm thêm, tìm thêm và giữ chúng lại bên ta mãi mãi. Đó chính là sai lầm của ta, vì điều đó không thể thực hiện được. Không có cảm thọ nào vĩnh viễn cả. Thật ra nếu chúng vĩnh viễn thì chưa chắc chúng còn cho ta những cảm giác thích thú. Hơn nữa cũng không thể chắc là ta có thể tìm được các khoái cảm. Việc tìm kiếm làm chúng ta mất thì giờ, sức lực, ta sẽ không còn thì giờ để làm những việc có ý nghĩa hơn.

Thân có các giác quan. Điều đó hiển nhiên. Tuy nhiên nếu chánh niệm, ta có thể thấy rằng các cảm giác dễ chịu do sáu căn mang lại đều là của báu của người ngu. Chúng lấp lánh, nhưng chẳng có giá. Ta có thể nhìn ngắm vẻ hào nhoáng đó, nhưng chớ bám víu vào chúng. Vậy mà chúng sinh vẫn cứ luôn đau khổ vì không thể có được những gì do sáu căn đem lại.

2. Hỷ Lạc Của Chư Thiên

Hạnh phúc thứ hai là hạnh phúc như ở cõi Trời. Nói thế không có nghĩa ta phải thành thánh, hay phải chết trước đã, mới được vào cõi Trời Dục Giới. Điều đó xa vời, không liên quan gì đến đời sống hiện tại của ta. Nhưng thật ra, người đã vun trồng được bốn đặc tính cao quý (tứ vô lượng tâm): từ, bi, hỷ và xả sẽ được hưởng niềm vui của cõi Trời Dục Giới. Thứ hạnh phúc đó được so sánh với sống trong thiên đàng ở cõi giới. Thứ hạnh phúc đó không tùy thuộc vào ngũ dục mà chỉ tùy thuộc vào tâm ta. Điều kiện duy nhất là phải thanh tịnh hoá tâm ta để có thể chứa đựng được từ, bi. Cả từ và bi là hai đặc tính của trái tim, cũng như thông minh là đặc tính của trí tuệ, chúng có thể được vun trồng, nuôi dưỡng. Khi ta đạt được những điều đó, thì hạnh

phúc, an lạc sẽ ở tại tâm. Tha nhân cũng sẽ được nhờ, nhưng ta là người được hưởng quả an lạc trước tiên, vì lúc đó tâm ta hoàn toàn không phụ thuộc vào những gì xảy ra quanh ta. Người khác nói gì, làm gì, chuyện gì xảy ra hay không xảy ra trên thế giới này, đều không ảnh hưởng đến ta. Khi tim ta đã được ươm trồng thanh tịnh với từ, bi, thì không có gì có thể đụng chạm đến nó. Có một sự an lạc, hài hòa, dễ chịu, một cảm giác an toàn luôn ngự trị trong tâm trí ta.

Niềm vui này thanh cao hơn so với niềm vui do ngũ dục mang đến. Tự nó không dẫn đến sự giải thoát, nhưng chắc chắn nó là hành trang cần thiết trên đường đến giải thoát.

Từ và bi, tự chúng không sinh ra cái thấy bên trong. Chúng chỉ làm lắng dịu những ngọn sóng tình cảm. Khi những làn sóng của đau khổ, buồn phiền, lo âu, sợ hãi, ganh ghét, tị hiềm, hối hận, cuối cùng lắng xuống thì mặt nước sẽ trong xanh, không gợn sóng, giống như một tấm gương, tấm gương của tâm. Tấm gương đó giúp ta thấy mọi việc rõ ràng. Không có sự vun trồng những tình cảm tốt đẹp đó, ta không thể phát triển hơn. Ta có thể hiểu Pháp, nói Pháp nhưng ta không thể đoạn trừ đau khổ. Những ngọn sóng tình cảm là vực chắn. Chúng không chỉ ngăn trở cái nhìn của ta được rõ ràng, mà còn che khuất chính con đường ta phải đi. Khi còn u mê, mờ mịt, ta sẻ không biết mình đang đi đâu. Thậm chí có thể quên rằng mình đang dự vào một cuộc hành trình nào đó.

An lạc ở cõi Trời Dục Giới không tùy thuộc vào luân hồi, sinh tử. Nó có thể xảy ra ngay ở đời sống hiện tại. Đó là sự tu tâm, và ai cũng có thể tu được. Không cần phải theo khóa thiền nào, hay phải là người đặc biệt gì, ai cũng có thể làm được. Đây là một niềm vui có thể tìm thấy do chính sự tu tập không cần phải tìm kiếm đâu xa.

3. Hỷ Lạc Qua Nhiếp Tâm

Niềm vui thứ ba đến từ sự nhiếp tâm trong thiền định. Niềm vui này cũng chỉ có được khi ta đã thanh tịnh hóa hành động của mình, đã có được sự độ lượng, lòng từ ái trong tâm hồn. Nó cũng không đòi hỏi ta phải là người hoàn toàn, vì chỉ có bậc A la hán mới được như thế. Nó chỉ đòi hỏi chút khoáng đạt trong tâm.

Người tu thiền thường tìm được niềm vui như thế. Nhưng ta cần phải huân tập sự chú tâm, thường xuyên thực hành tọa thiền để đạt được sự lắng sâu trong thiền định. Có rất nhiều mức độ của niềm vui, thanh thoát, dễ chịu khi thiền định. Chúng giúp cho tâm được an lạc ngay cả sau khi đã xả thiền.

Người mà có thể lắng tâm trong thiền định và tìm được hỷ lạc trong đó là người có thể tìm thấy niềm vui ngay cả trong những hoàn cảnh bất như ý. Người đó biết rằng bất cứ lúc nào mình cũng có thể được sự an lạc của trong thiền định. Biết được như thế, tạo cho họ cảm giác dễ chịu trong tâm vì không có gì còn là quan trọng với họ nữa. Khi một người có thể nhập định lúc nào họ muốn, trong bao lâu tùy họ, thì đó là thực tại của họ, không phải những tranh giành, cãi cọ, chiến tranh, tương lai, quá khứ làm họ bận tâm như bao nhiêu người khác. Những thứ đó không còn quan trọng đối với họ. Thực tại trụ ở trong niềm vui của thiền định.

Nhiếp tâm hay chánh niệm cũng sửa soạn cho tâm. Nó mang đến cho tâm không những chỉ khả năng hạnh phúc, mà cả khả năng duy trì niềm vui đó. Tâm có thể ổn định theo ý mình, là tâm kiên cố. Tâm chúng sinh khó ổn định. Nó luôn dao động mà không cần một động lực nào tác khởi, vì đó là bản thể của nó. Nó không đủ sức mạnh để xuyên qua bức tường ảo tưởng. Trước bất cứ trở ngại nhỏ bé, hoặc một lời chê bai nhẹ nhàng, hay hơi khó chịu của cơ thể, tâm yếu đuối như bún lập tức tan thành mãnh vụng. Nó còn làm được gì khác hơn chứ?

Tâm kiên cố cứng như đá tảng, không thể lay chuyển. Một tảng đá kiên cố chắc chắn là một dụng cụ tốt hơn cọng bún để đập bể bức tường. Tâm kiên cố sẽ không lay chuyển trước những khó khăn nào. Nó có đủ sức mạnh để xuyên qua thực tại của cuộc sống, tiến đến một thực tại tuyệt đối hơn.

Có tám mức độ của sự nhiếp tâm trong thiền định, giống như tám căn phòng trong một ngôi nhà. Nếu cuối cùng ta đã có thể tìm được đúng chiếc chìa khóa để mở căn phòng thứ nhất ở cửa ngoài, thì không có lý do gì ta không thể đi vào những căn phòng khác. Không có gì khó để tìm ra chìa khóa vào căn phòng đầu tiên. Chìa khóa là sự chủ tâm vào hơi thở, và cánh cửa phòng ngoài được mở khi ta tiếp tục hành thiền với lòng kiên trì và quyết tâm. Ta sẽ không bỏ nửa chừng 'À, đủ rồi, chân ta đã đau rồi', hay 'Có ích gì?' hay 'Cho kiếp sau à?' hay 'Khó quá cho tôi', hay bất cứ lý do nào khác.

Đức Phật dạy "Kẻ ngu nói: 'Sớm quá. Trễ quá. Nóng quá. Lạnh quá. No quá. Đói quá'". Cánh cửa đằng trước mặt chỉ chờ ta mở ra. Ta lại có chìa khóa. Và ta chỉ cần tra chìa khóa vào ổ khóa. Khi cửa mở, ta sẽ thấy các phòng đều hoành tráng. Sự hoành tráng ở ngay trong tâm trí ta nhưng hiện giờ nó còn bị khóa. Ta sẽ không thể mở khoá nếu như ta không biết tu thiền. Nhiều người không bao giờ có thể mở được khóa vì họ không biết chìa khóa là gì hoặc không biết có một cửa vào như thế. Chúng ta rất may mắn được biết lối vào, và có thể cửa đã hé mở cho ánh sáng tràn vào.

Khi sự nhiếp tâm đã được kiên định một thời gian, tâm sẽ trở nên trong sáng, và thân thanh tịnh. Mỗi giây phút nhiếp tâm là mỗi giây phút thanh tịnh. Những ô trược mà ta thường đắm chìm, mang lại cho ta bao đau khổ, phiền não được gạt sang một bên trong thiền định. Càng có cơ hội để gạt chúng sang một bên, chúng càng khó thể trở thành thói quen của ta. Ta càng thường có thể nhiếp tâm, ta càng dễ lãng quên chúng. Lúc đó việc đạt được một tâm trong sạch, sáng lạng chỉ là việc dễ dàng thôi.

Sự nhiếp tâm bắt đầu bằng những cảm giác dễ chịu. Những cảm giác này dấy khởi vì tâm ở trong trạng thái đó không bị quấy nhiễu. Điều này chứng tỏ cho chúng ta thấy là nếu ta không phiền não, và giữ được tâm luôn trong sáng, thanh tịnh thì ta luôn có những cảm giác thoải mái, dễ chịu.

Ở đây ta đã biết về những thành quả ta có thể đạt được, điều đó làm ta muốn được ở trong trạng thái đó lâu dài. Niềm mong ước lành mạnh, lợi ích dần dần đưa ta đến trạng thái không còn mong cầu, do đó không còn đau khổ, thất vọng.

Sự nhiếp tâm bắt đầu bằng cảm giác dễ chịu, rồi dần dần đưa ta đến trạng thái an lạc, hạnh phúc. Điều này chứng tỏ một lần nữa là tâm thanh tịnh chỉ biết có an lạc. Khi có phiền não, thì có ô trược. Hai thứ này đi với nhau như hình với bóng. Người an lạc không mong đạt được hạnh phúc qua các căn trần vì họ biết chúng rất ngắn ngủi. Người hạnh phúc thật sự là người luôn an lạc mà không phụ thuộc vào ngoại cảnh. Người như thế sẽ dễ dàng nhiếp tâm thiền định, để tìm cho tâm mình một chỗ an trú thanh tịnh, không còn phiền não dấy khởi. Còn phiền não là do tâm ta còn chưa thanh tịnh. Khi có phiền não dấy khởi, nếu ta nghiệm xét sẽ thấy rằng do có sự ô trược ngấm ẩn chứa trong tâm. Nếu không tìm ra được điều đó, thì do ta chưa thật sự soi xét lại mình.

Khi ở trong thiền định, tâm không còn bị năm chướng ngại quấy nhiễu. Khi các cảm giác dễ chịu, an lạc dấy khởi thì tâm hỷ, xả cũng theo sau. Xả bỏ đưa đến cảm giác không còn ham muốn điều gì. Có người còn có cảm giác mình hoàn toàn không còn tham ái dục nữa nhưng đó chỉ là ảo giác. Dầu gì, ít ra trong những giây phút đó, lòng ham muốn cũng bị hoại diệt.

Đó là một kinh nghiệm quí báu khi đạt đến trạng thái không còn tham dục. Đó là một niềm hạnh phúc tuyệt đối. Một hạnh phúc đáng kiếm tìm. Khi đã kinh qua kinh nghiệm đó, ta sẽ biết được mình phải theo đuổi điều gì. Không phải là theo đuổi để được việc gì. Mà theo đuổi để cởi bỏ hết mọi thứ. Đây là điều nhiều người đã lầm tưởng một cách khá buồn cười. Khi mới bắt đầu tọa thiền, ta mong tìm được an bình, vui vẻ, hạnh phúc tuyệt vời, là những điều ta chỉ có thể có được khi ta đã buông bỏ những thứ khác. Như chấp ngã và tham dục.

Khi ta đã được nếm - dầu chỉ trong giây phút - niềm hạnh phúc tuyệt vời của lòng không tham dục, ta biết mình phải làm gì. Không phải để đuổi theo sự hỷ lạc, mà cái ta cần ươm trồng chính là sự cởi bỏ, buông xả. Không có sự buông xả, đời sống là một chuỗi dài của ham muốn. Sự buông xả là câu trả lời cho mọi chứng bệnh đạt thành tích, dầu trong thế gian hay trong đời sống tu hành. Cố gắng để đạt được cái gì đó trong đời sống tu hành thì cũng mê muội như cố gắng đạt được điều gì trong đời sống thế gian. Không có gì cần đạt được. Chỉ cần tập buông xả. Càng cởi bỏ nhiều ràng buộc với chấp ngã, lòng ham muốn và những thứ tương tự, thì hạnh phúc tuyệt vời càng dễ đến hơn.

Niềm an lạc do thiền định mang đến dựa vào sự thanh tịnh. Cũng vậy, trong đời thường, nếu ta biết gieo trồng thanh tịnh, thì ta cũng sẽ được an vui. Tuy các cảm giác dễ chịu, an lạc, xả bỏ trong thiền định thâm sâu hơn các lạc thọ thế gian, nhưng trước hết ta phải thanh tịnh trong đời thường, rồi ta mới có thể tìm được sự thanh tịnh trong thiền định. Chúng đi đôi với nhau. Ta càng khó tìm được các cảm giác dễ chịu khi tham thiền, thì ta càng phải nổ lực thực tập thanh tịnh hoá thân tâm hơn.

Niềm vui trong thiền định được coi là thành quả tối ưu mà ta có thể đạt được. Đó là một sai lầm, vì niềm vui đó cũng chỉ tạm thời, và không hoàn toàn độc lập, hay vô điều kiện. Có nhiều điều kiện kèm theo như là: phải có nơi yên tịnh, thân thể phải khỏe mạnh để có thể ngồi yên, và có khả năng

nhiếp tâm. Dầu niềm vui này không phụ thuộc vào căn trần bên ngoài, nó vẫn còn phải tùy thuộc vào các điều kiện của thân, tâm. Niềm vui đó chưa phải là tuyệt đối.

4. Hỷ Lạc Qua Kiến Tánh

Niềm hạnh phúc thứ tư, ở cấp bậc cao nhất, là niềm vui của nội tâm hay là cái thấy, còn gọi là kiến tánh. Kiến tánh, trong ngôn từ Phật học, được dùng khi nói đến sự hiểu biết về vô thường, phiền não và vô ngã. Nếu ta có thể thấy rõ được bản tánh của một trong ba đặc tính này, thì ta biết tất cả, vì chúng liên hệ nhau.

Niềm hạnh phúc tuyệt vời của kiến tánh có nghĩa là ta đã dẹp bỏ được chấp ngã. Khi ta có thể buông bỏ cái tôi, thì ta sẽ nhẹ nhàng, giải thoát xiết bao.

Ramana Maharshi, một hiền triết ở miền Nam An Độ, so sánh những vọng tưởng về Ngã chấp giống như một người hành khách trên tàu hỏa. Đã bước vào toa rồi, người ấy cứ đứng ôm chặt các hàng lý trong tay, thay vì bỏ các hành lý vào chỗ để hành lý. Cũng thế, dầu không cần thiết, ta luôn mang mớ hành lý nặng nề của ngã chấp theo bên mình. Những vọng tưởng về ngã chấp làm ta thấy mọi việc đều có vẻ đe dọa, tấn công ta, họa hoằng lắm thì bảo vệ ta, nhưng khó đối trị, như ngọn núi ta phải vượt qua. Nó làm cho cuộc đời thêm khó khăn.

Các món phiền não, ô trược là lòng ham muốn, sân hận, yếu đuối, lo âu, càn bướng, bám víu vào quan điểm riêng của mình. 'Khi ta hoàn toàn buông bỏ các quan điểm, ý kiến của mình, ta có thể nhìn thấy bản thể của mọi vật rõ ràng hơn', đó là đức tính của bậc A-la-hán. Với chúng ta, các quan điểm, ý kiến chính là sự thất bại của ta. Khi ta bắt đầu 'bảo vệ' quan điểm, ý kiến của mình, thì thực ra ta đang bảo vệ cho cái tôi của mình. Sự tranh cãi về một quan điểm cho ta thấy rằng quan điểm đó không được thiết lập dựa trên kinh nghiệm. Vì người ta không cần bào chữa cho kinh nghiệm. Giáo lý của Đức Phật dựa trên kinh nghiệm mà có. Trong khi quan điểm dựa vào Ngã chấp. Cả hai (quan điểm và Ngã) đều không phải là sự thật tuyệt đối.

Nhìn thấy rõ ràng tất cả những thăng trầm, biến đổi của vạn vật, trong đó có bản thân chúng ta, giúp ta thấy rằng không có gì trong cõi đời này đáng gìn giữ, bám víu. Nhờ có kiến tánh, ta không chống báng quan điểm của người khác, tránh nẩy sinh ra bao nhiêu phiền phức trong cuộc đời. Mỗi người có

quan điểm riêng của mình. Không có gì tốt hơn là chúc phúc cho họ thay vì tranh cãi. Sự bám víu vào quan điểm của mình cho thấy là ta vẫn chưa hiểu rõ tính cách vô thường của sự vật. Nếu hiểu rõ được sự vô thường, ta sẽ không nói "Tôi thế này, tôi thế nọ", để có thể xem xét sự việc cẩn trọng hơn. Tôi là ai? Tôi có phải là người sáng hôm qua được thiền định? Hay là người sáng nay toạ thiền mà cứ lo ra? Là kẻ có tâm nghi hoặc hay người hết lòng tin tưởng vào Phật Pháp? Người nào là tôi? Hay tôi là tất cả những người ấy? Nếu thé, tôi thật là hỗn tạp. Tôi phải là thiên hạ, chứ không phải một người. Vậy thì ta phải chọn lựa: Tôi là tất cả hay là không. Nếu không nhận là không, thì phải là tất cả. Thử tưởng tượng cả trăm ngàn con người khác nhau trong một con người. Nói thế không phải là khuếch đại đâu, trong suốt cuộc đời ta đã có hằng triệu tư tưởng, ý nghĩ, cảm giác, quan điểm, phản ứng khác nhau, đó là chỉ một cuộc đời. Nếu ta chọn làm tất cả thì cuộc đời ta sẽ phức tạp, đau khổ hơn nếu ta không là ai trong họ cả. Vậy thì tại sao không chọn cái không?

Kiến tánh không dung chứa Ngã chấp. Tại sao? Vì 'cái Tôi' muốn hiện hữu. Muốn được là gì đó. Là gì? Là ai? Ở đâu? Để làm gì? Tất cả chỉ là các quan điểm, được điều kiện hóa qua quá trình tư duy của ta. Khi ta không chấp vào bất cứ điều gì, an lạc sẽ đến với ta. Ta hạnh phúc trong sự biết chấp nhận. Không có gì cần được hoàn thành, tạo tác hay thay đổi. Tất cả đều như tự thể của chúng.

Bốn mức độ của niềm vui khởi đi từ ngũ dục đến kiến tánh là một quá trình thanh tịnh hóa liên tục. Tất cả chỉ có thể chứng nghiệm bằng kinh nghiệm của bản thân. Vì lẽ đó sự tu tập cho đời sống nội tâm phải được ưu tiên. Ta không thể lơ là, chểnh mãng dù đang ở đâu, làm gì: ở bãi biển, trong thiền viện, đang lái xe, hay ở trên máy bay. Không được ngơi nghỉ. Để thoát ra khỏi ngũ dục, ta cần tập nghĩ đến việc phục vụ cho người khác trước tiên. Nghĩa là tu tập từ bi. Phúc vụ cho người khác nghĩa là tập quên mình. Phục vụ người khác có thể bằng nhiều hình thức. Giúp người rửa tay chân hay giúp người tu thiền, cũng là phục vụ, không có gì khác nhau. Phục vụ là lòng từ. Từ tâm là phục vụ. Tâm định có được là nhờ lòng từ. Một trong mười một điều lợi ích khi có từ tâm là tâm ta sẽ vào định dễ dàng.

Không nên coi định như là một mục đích, cứu cánh của ta. Đó chỉ là phương tiện. Phương tiện nuôi dưỡng tâm để quán sát thực tại. Có hai loại thực tại:

tương đối và tuyệt đối. Ai cũng biết thực tại tương đối. Trong đó có đàn ông, đàn bà, trẻ, già, giàu, nghèo, ngu, khôn. Có thú vật, cây cỏ, bông hoa, trăng sao, thiên đàng và tất cả những thứ mà ta nghĩ sẽ mang lại cho ta hạnh phúc. Trong thực tại tuyệt đối, không có gì giống như thế. Chỉ có các bản thể vật chất của những thứ tạo ra bởi tâm. Tất cả chỉ có thế. Không có cái gọi là 'tôi', là 'anh'. Không có gì - chỉ có bản thể sự vật luôn biến đổi. Ngay đến vũ trụ quanh ta cũng thay đổi. Và chúng ta cũng thế.

Tâm định, an lạc, hạnh phúc là tâm có thể chấp nhận được thế giới luôn biến đổi này và xử đụng nó như thế nào để có ích. Tâm không ổn định sẽ không thể chấp nhận những việc bất như ý, họ nói: "Nhưng tôi muốn được hạnh phúc, sung sướng". Đó là tâm của đa số chúng sanh. Tâm luôn an lạc không phụ thuộc vào ngoại giới, là tâm có thể nói: "Đây là sự giải thoát ra khỏi những khổ đau. Đây là hạnh phúc thực sự". Tâm đó sẽ nhìn rõ được thực tại tuyệt đối của tất cả những gì đang xảy ra trên thế giới, không phải bám víu, nương tựa vào bất cứ điều gì, không phải trở thành gì, hay là gì đó trong đời. Tâm chỉ làm những gì cần thiết phải làm ở một thời điểm nào đó, rồi buông xả.

Niềm vui kiến tánh không phải là sự tưng bừng, oà vỡ. Đó là thứ hạnh phúc chứa đựng sự bình an, không phải có được do tham cầu, mong ước. Khi không còn vọng tưởng, tâm chân thật sẽ nhận biết được điều đó.

Chương 10:
Ngũ Uẩn

Khi mới bắt đầu hành thiền, ai cũng rất phấn khởi. "Tôi sẽ thực tập thiền thật tốt kể từ hôm nay". Sau vài ngày, khi đã quen quen, thì tâm bắt đầu suy nghĩ: "Không biết tu tập đến chừng nào đây? Biết bao giờ mới chấm dứt?" Nó sẽ chấm dứt, tôi bảo đảm với bạn, vì mọi thứ đều phải chấm dứt. Không có gì vĩnh cữu.

Khi tâm bắt đầu bàn ra, ta cần nhận biết điều đó để tự nhủ: "À, tâm lại sắp dở trò gì đây?" Đừng nghe theo nó. Ta đã không nghe nó khi đang tọa thiền thì tại sao lại phải nghe nó lúc khác. Có toạ thiền hay không, tâm cũng thích đùa cợt ta.

Mỗi khi tâm nói những lời như :"Tôi bỏ cuộc. Tôi sẽ chẳng bao giờ có thể giác ngộ" hay "Tôi tiến bộ quá rồi, tôi có thể nghĩ xã hơi", thì ta phải trấn an tâm bằng: "Hãy im đi. Tôi đang hành thiền đây". Vấn đề là ta phải có quyết tâm, kiên định, là một trong mười điều thiện. Không có lòng quyết tâm, ta sẽ chẳng đi tới đâu cả.

Không chỉ vậy, tâm còn biết bao điều khác để nói. Không được hưởng dục lạc tâm muốn được tiêu khiển bằng những trò chơi khác. Nó vẫn thường được giúp vui, bằng bao nhiêu trò hấp dẫn. Nó thường được chuyện trò, đi đó đi đây, xem bao nhiêu cảnh lạ, đi mua sắm, chọn lựa những thứ nó ưa thích. Nó thường được gặp, làm quen với bao nhiêu bạn bè mới. Còn ở đây, toàn những khuôn mặt quen củ. Không có gì mới lạ. Không có gì đáng bàn cải, thảo luận. Nó thường được thưởng thức bao nhiêu thức ăn ngon và có quyền chọn lựa món mình thích. Còn ở đây, chi những gì được dọn lên.

Tất cả những thứ này đều làm tâm bực dọc, vì nó vẫn từng được mọi thứ nó muốn. Cái Tôi nói: "Tôi muốn làm theo ý tôi, không theo ý ai cả". Chúng ta đã quá quen suy nghĩ như thế đến nỗi ta chẳng bao giờ ngừng lại để suy xét về thái độ này. Nếu biết suy xét ta đã thấy rằng: đó là lòng ham muốn, tham đắm. Chính lòng ham muốn đó sẽ đưa chúng ta đến khổ đau. Không thể khác hơn được.

Khi tâm bắt đầu 'dở chứng', ta phải biết cách đối trị tâm. Hãy làm bà mẹ. Để nói với tâm, như một đứa trẻ đang quấy, rằng bạn chỉ muốn điều tốt lành cho tâm, muốn bảo vệ tâm và bạn biết điều gì tốt cho nó. Hãy vừa làm người mẹ, vừa là đứa con. Thông thường ta là năm mươi hay cả trăm con người khác nhau. Nghĩ tốt, nghĩ xấu, thương người này, ghét kẻ kia, tạo bao lăng xăng lộn xộn bên trong. Và ở đây cũng vậy, ta là mẹ, mà cũng là con. Đứa con muốn tất cả mọi thứ phải chiều theo ý nó, và người mẹ khuyên lơn: "Không. Ta phải làm cách gì tốt nhất, không hẳn là dễ chịu nhất, nhưng khôn ngoan nhất".

Lý do tại sao có những khó khăn này đã được Đức Phật giải thích do sự bám víu vào ngũ uẩn của chúng ta. Là những gì ta đã được cấu tạo thành. Ngũ uẩn ở trong chúng ta. Nhưng ta vẽ vời thêm cho chúng. Rồi tin vào những điều đó như thật theo như ý muốn của tâm.

1. Thân (Sắc)

Cơ quan lớn nhất, dễ nhận thấy nhất của ngũ uẩn là Thân (sắc). Không ai không có, và không ai không khổ vì nó, không lúc này thì lúc khác. "Tôi không ngồi được. Đầu gối tôi đau. Lưng tôi mỏi. Bụng tôi khó chịu. Tôi chóng mặt. Tôi mệt mỏi".

Đức Phật nói kẻ không giác ngộ, không tu tập có hai mủi tên làm đau hắn, và người giác ngộ, tu tập thì chỉ có một. Hai mủi tên đó là thân và tâm, và một mủi tên là thân. Đức Phật thỉnh thoảng cũng có bệnh nhưng Ngài vẫn tiếp tục thuyết pháp. Bệnh hoạn không cản trở được Ngài. Cuối đời, Ngài bệnh rất nặng, khi sắp sửa ra đi, Ngài nhập thiền định, rồi tịch.

Các đấng Giác ngộ, có tu tập cũng không thoát ra khỏi cái khổ do thân gây ra. Thân không hoàn toàn và luôn bất như ý. Đối với người không biết tu khi bị bệnh, bị ảnh hưởng bởi căn bệnh, tâm họ phản ứng bằng cách kêu lên: "Tôi không khoẻ. Tôi không thể làm được điều này, điều kia vì bệnh; cơ thể tôi đau nhức quá tôi không ngồi, nằm hay đứng được" hoặc bất cứ thứ gì đã làm họ đau đớn. Tệ hại nhất là khi ta phải thay đổi tất cả các sinh hoạt của mình theo sự đòi hỏi của thân. Có sự thay đổi nào rồi làm vừa lòng thân không? Có ai đã tìm ra phương cách gì để thân luôn cảm thấy thoải mái không? Bạn có thể di chuyển nơi này, nơi nọ, thay đổi khí hậu, dời từ ghế qua giường, từ giường xuống đất, rồi trở lại ghế. Có gì thay đổi không? Tất

nhiên không. Lúc nào cũng có vấn đề. Nên tốt nhất là cứ ngồi yên trên gối thiền.

Thân này, một trong năm uẩn, có đặc tính là vô thường, luôn thay đổi. Không ai chối cãi điều này. Nhưng tính vô thường mang đến phiền não. Nếu ta có thể ngồi thoải mái thì cũng năm hay mười phút sau là thân thấy khác. Sự khó chịu, đau đớn lại phát sinh. Ngay như tối ngủ, nằm trên giường êm, thân vẫn không chịu yên.

Vì thân mang tính cách vô thường, biến đổi nên luôn có sự va chạm. Sự tuần hoàn của máu, chuyển động của phổi, tim, hơi thở - tất cả để duy trì sự sống, nhưng mỗi chuyển động gây ra cọ xát, va chạm. Đâu có thể nào khác hơn. Sự chuyển động gây ra những khó chịu nhỏ. Càng tỉnh thức, ta càng nhận biết rõ hơn các cảm giác khó chịu đó. Ta càng nhận ra rằng khi nào còn có thân là ta còn có khổ. Dần dần ta phải tập bỏ quên thân, không chạy theo mọi đòi hỏi của nó. Vì thân luôn có những đòi hỏi mới. Khi đã no bụng, nó đòi được bài tiết. Xong lại đòi ăn. Thân luôn đòi hỏi và không bao giờ chịu thỏa mãn. Vì thân luôn thay đổi, nó cần cho vào, cho ra luôn, nếu không nó không thể tồn tại.

Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta là con đường đi đến giải thoát là phải biết quán sát thân với chánh niệm. Ngài nói, ai không biết quán sát thân bằng chánh niệm sẽ không thoát khỏi vòng sanh tử. Điều đó khuyến khích ta buông bỏ không chạy theo mọi đòi hỏi vô lý của thân, cũng như giúp ta soi rọi lại tâm để thấy câu nói 'Đây là thân tôi' là vọng tưởng. Nếu thật sự đây là 'thân tôi', nếu tôi thật sự là chủ thân này thì tại sao thân không làm theo những điều tôi muốn nó làm? Sao nó không luôn trẻ đẹp, mạnh khỏe? Ngay cả khi trẻ đẹp, mạnh khỏe, tại sao thân có những đòi hỏi ta không thể thỏa mãn được như luôn muốn được thoải mái? Tại sao nó chết khi ta còn muốn sống?

Cho nên hoặc là tất cả đều đảo lộn, hai là ta đã có những quan niệm sai lầm trong tâm về thân, Ngã, và sự sống chết. Chúng ta ai cũng tin tưởng mãnh liệt rằng thân này là của ta. Nhưng ta chẳng có thể làm được gì với thân ngoài việc luôn phải thỏa mãn các đòi hỏi của nó. Cho nó vào giường khi nó mệt, cho ăn khi nó đói, cho uống khi nó khát vân vân. Ta bám theo các đòi hỏi của thân mà không thật sự làm chủ nó. Chánh niệm giúp ta chú tâm vào các chuyển động của thân, các đặc tính của thân, để dần dần nhận rõ ra rằng

thân chỉ là một tổ hợp của nhiều thứ mà khi nào còn có sự sống, chúng còn hợp tác nhau làm việc. Sự hợp tác của các thành phần này cũng không phải là luôn ăn khớp, nếu không ta đã không cảm thấy đau nhức chỗ này, chỗ nọ, và sự hợp tác đó cũng chỉ kéo dài một khoảng thời gian nào đó thôi.

Ta gọi thân này là 'của tôi', tạo ra ảo tưởng của Ngã. Chúng ta nghĩ là "Tôi biết tôi ra sao mà. Khi nhìn vào gương, tôi thấy 'tôi' và tôi biết 'tôi'". Vậy mà nếu ta quan sát kỷ hơn, ta sẽ thấy có cả ngàn 'cái tôi', đủ kích cỡ, màu sắc. Đôi khi mập hơn, đôi khi ốm hơn, trước thấp, sau cao, tóc đen rồi tóc trắng, lúc đau khổ, lúc mừng vui. Vậy thì câu hỏi sẽ là "Cái nào là tôi?" Nếu câu trả lời là "Tôi là tất cả những người khác nhau đó", thì ít nhất ta cũng nhận ra rằng mình không phải là một, mà có thể là hằng trăm ngàn người như đã nói trước đây. Ai trong số cả trăm ngàn người đó thực sự là tôi? Phải có một người nào đó thực sự để duy trì 'cái tôi'. Không thể một người mà là hằng trăm ngàn người khác có phải không?

Chúng ta có thể nghĩ: "Tôi sẽ chọn 'tôi' ở ngay lúc này." Nhưng còn những giây phút sau đó thì sao? Mười năm sau thì thế nào? Luôn luôn ở giây phút hiện tại, đó là tôi. Cuối cùng với cái tôi luôn thay đổi ta trở thành khó nhận diện nổi. Vậy mà ta cứ nghĩ thân này là của tôi, và coi nó quan trọng xiết bao. Tất nhiên là ta phải chăm sóc thân này. Nếu không ta có khác nào kẻ khờ. Nhưng để thân làm chủ cuộc đời ta thì thật vô vọng, vì thân chẳng bao giờ biết thỏa mãn. Cho tới giờ lâm chung, thân luôn đòi hỏi sự thoải mái. Trong các bài thuyết giảng về nền tảng của Chánh niệm, Đức Phật có nhắc đến một số phương pháp thiền định có thể giúp ta buông bỏ sự bám víu vào thân, ảo tưởng chấp Ngã.

Phải có sự hài hòa giữa sự bình an và trí tuệ. Trí tuệ là điều tiên quyết và có thể đạt được vô điều kiện. Sự bình an sẽ phát sinh khi ta có khả năng chú tâm. Nếu vì lý do gì đó, thân không thể ngồi yên, thì sự bình an, tĩnh lặng cũng biến mất vì trí tuệ đã không phát sinh. Trí tuệ về thân phải là một phần, là trang bị của con đường tâm linh.

Cách quán thân Đức Phật đã dạy chúng ta trong các bài giảng về chánh niệm gọi là quán thây ma hay cách quán về cái chết của chính mình. Ai rồi cũng phải chết, nên tốt nhất là chúng ta nên chấp nhận nó ngay từ bây giờ, chứ đừng đợi đến khi nó xảy ra. Hôm nay có thể ta còn thấy sợ hãi mỗi khi tim ta đập sai nhịp hay khi ta cảm thấy không được khoẻ mạnh như hồi còn

trẻ. Một trong những cách quán về sự chết là tự nhìn mình như là một bộ xương. Hãy tưởng tượng ra một bộ xương đang ngồi trong tư thế tọa Thiền. Kế tiếp lấy từ bộ xương ra những mãnh xương nhỏ xếp từng cái bên nhau. Hãy để bộ xương tan rả thành cát bụi. Phép quán này làm tan đi những vọng tưởng về ngã và sự bám víu vào thân xác này.

Một trong những yếu điểm của ta là lòng ưa thích được thoải mái tấm thân. Chúng ta không dám thức khuya vì sợ nó mệt. Lo bảo vệ nó khỏi muỗi mòng, khỏi thời tiết nóng lạnh, khỏi tất cả những gì có thể gây cho thân sự khó chịu. Chúng ta luôn bận rộn bảo vệ thân và mất quá nhiều thì giờ quý báu cho việc này.

Biết về cái chết là một chuyện, những có thể tưởng tượng ra cái chết của chính mình trong đầu và chấp nhận nó với tinh thần xả bỏ là một chuyện khác nữa. Hãy thử phép quán này trong lần tọa Thiền tới. Hãy quan sát cái chết của mình, và ghi nhận các phản ứng của mình. Có thể phản ứng đầu tiên sẽ là: "Không, tôi không thể thực hiện được, tôi không muốn làm điều đó”. Hãy cố gắng lên. Các bài giảng căn bản về chánh niệm nổi tiếng vì nó giúp ta đạt được trạng thái không còn sanh tử, gọi là giải thoát. Phần đông chúng ta thực hành Thiền quán vì ta cần tìm sự an bình, tĩnh lặng. Vì ta muốn trốn chạy những phiền não, tìm niềm vui trong Thiền định. Tốt thôi. Nhưng đó chỉ là một khía cạnh của Pháp. Đức Phật gọi đó là ‘hạnh phúc thường hằng’, do những điều kiện thuận lợi mang tới. Tuy nhiên có nhiều người không thể ngồi Thiền do những điều kiện của thân thể không cho phép. Có người đã bỏ cuộc ra về, vì tâm họ không chịu được sự khó chịu của thân. Tất cả chúng ta đều có thể phản ứng như thế. Hãy cẩn thận trước khi nó xảy ra, và sửa đổi bằng cách nhìn thân đúng hơn.

2. Thọ

Kế tiếp là thọ uẩn, gồm các các cảm giác vui buồn của chúng ta. Thọ uẩn cũng góp phần quan trọng vào việc tạo ra ảo tưởng về cái Tôi, vì chúng ta thường nghĩ rằng các cảm giác là Ta. Tôi cảm thấy vui, tôi cảm thấy buồn, thấy bình an, thấy bất an. Tuy nhiên, nếu chúng là của ta, thì sao ta không có quyền hạn gì đối với chúng cả? Sao ta không thể lúc nào cũng được vui, được hạnh phúc? Tại sao không? Ai là người có quyền quyết định sự vui buồn của ta?

Ảo tưởng về Ngã chấp phát sinh vì ta tin rằng thân này, các cảm thọ này là của ta. Tuy nhiên, khi thật sự quán xét về chúng, ta thấy rằng ta chẳng có quyền hạn gì với chúng cả. Mọi việc chỉ xảy ra như thế. Thì sao ta lại nghĩ chúng là ta? Khi có cảm giác khó chịu, buồn khổ, bực bội, tuyệt vọng thì ta trở nên khó chịu, buồn bực, chán nản, tuyệt vọng. Chúng ta phản ứng bằng cách đeo bám vào các cảm thọ, thay vì chỉ nhận biết là chúng đã dấy khởi, rồi chúng sẽ qua đi như tất cả mọi cảm thọ khác.

Ngay giây phút ta có thể bỏ qua, không chú tâm đến các cảm thọ vui buồn, chán nản, tưởng chừng không thể chịu đựng được, thì chúng sẽ biến mất, qua đi. Nhưng thay vì thế, ta lại tin rằng những cảm thọ này sẽ ở lại với ta, để bị chúng lôi cuốn theo. Khi cảm giác sân giận dấy khởi, ta trở nên sân giận, thay vì chỉ nói: "À, đúng rồi, đó là cảm giác giận hờn. Nó sẽ qua thôi. Tôi sẽ không để ý đến nó". Sẽ không có gì tạo ra cái Tôi, nếu như không có niềm tin rằng: "Thân này là tôi. Các cảm giác này là tôi".

3. Tưởng

Kế tiếp là Tưởng, có nhiệm vụ cho ta biết về các sự vật. Khi mắt nhìn thấy vật gì, nó chỉ có thể nhận ra hình dáng, màu sắc. Mắt chỉ có thể thấy là vật đó vuông, trắng ở phía trước, phía sau đen. Nhưng vì ta đã nhìn thấy vật đó nhiều lần trước đây, ta biết đó là cái đồng hồ. Lúc đó trong đầu ta sẽ nói 'đồng hồ', rồi nó tiếp theo, "không biết đó là đồng hồ nội hay ngoại. Có thể là ngoại, ở Úc chăng? Không biết bên đó giá bao nhiêu?" Đó là sự đối thoại của tâm. Nhưng nếu đó là một em bé ba tuổi, thì em không thể biết đó là cái đồng hồ, mà tưởng rằng đó chỉ là một món đồ chơi. Là những thứ em bé đã quen thuộc. Đó là cái Tưởng của bé về chiếc đồng hồ.

Thị giác chỉ nhìn thấy hình thể, màu sắc, nhưng chính là cái Tưởng có những điều kiện của ký ức cho ta biết việc này, việc nọ. Người không có đồng hồ, sẽ có thể nghĩ: "Tôi muốn có một cái như thế". Trong khi người có cái tốt hơn, sẽ có thể nghĩ: "Cái của tôi giá trị hơn nhiều". Ngã chấp lập tức dấy khởi, khẳng định lòng ham muốn, hay cảm giác hơn người. Trên thực tế, tất cả chúng ta đều thấy một cái hộp vuông, trắng ở phía trước, phía sau đen. Nhưng vì ảo tưởng về cái Tôi, các điều kiện hóa cái Tưởng đã tạo ra một quá trình tư duy làm ta tin rằng thế này, thế nọ. Vì chưa bao giờ mổ xẻ, quán sát sự suy tưởng của mình, ta tin vào đó. Sự tin tưởng đó càng nuôi dưỡng

thêm lòng chấp Ngã. Lúc nào ta cũng suy nghĩ vì ta cần nuôi dưỡng ảo tưởng về cái Ngã của mình. Tự Ngã rất mong manh, nó sẽ ngã đổ nếu không có sự tiếp sức của ta. Khi chúng ta luôn thỏa mãn những đòi hỏi của thân, và trở thành các cảm thọ để nâng đỡ cho ảo tưởng về Ngã. Nhưng nếu chúng ta có thể quán xét các cảm thọ và nói rằng: "Đó chỉ là một cảm thọ", thì ngã chấp đã không được tăng trưởng.

Tự Ngã luôn cần được nâng đỡ vì nó không có thật. Ta không cần phải luôn nói: "Đây là cái nhà. Đây là cái nhà to. Đây là cái nhà cũ". Điều đó quá rõ ràng. Vì cái nhà có thật. Nhưng tự Ngã thì không, do đó nó cần sự khẳng định về nó luôn luôn. Sự ủng hộ này do quá trình tư duy, cộng thêm các giác quan, các cảm giác được thương, được yêu, và cái Tưởng của ta mang đến.

4. Hành

Hành được coi là nguyên nhân của nghiệp. Hành tạo ra nghiệp. Ngay giây phút ta có tư tưởng, suy nghĩ, ta đang tạo ra nghiệp của mình. Nếu như ai đó thấy chiếc đồng hồ và nói: "Đó là cái đồng hồ, tôi không có, ước chi tôi có một cái", lúc đó nghiệp đã tạo hình, đó là nghiệp tham ái. Hay có người nói: "Cái đó đẹp quá. Của tôi không đẹp bằng". Đó là nghiệp ganh tỵ. Ngay khi tư tưởng dấy khởi, thì một nghiệp nào đó liền được tạo hình. Có nghiệp trung tính. Không có ảnh hưởng gì. Như khi người ta nói: "À, đó là cái đồng hồ", đó là một nhận xét khách quan. Nhưng phần đông chúng ta đều tạo nghiệp lành hay nghiệp ác. Nếu thấy một màu sắc nào đó, ta có thể nói: "Tôi sẽ sơn nhà tôi cũng màu đó", đó có thể là trung tính, không lành, không ác. Nhưng đằng sau đó, có thể ta đã có một ý muốn có được cái nhà đẹp hơn hàng xóm. Thì đó không phải là nghiệp lành.

Khi ta tin vào tất cả những gì đi qua tâm trí mình, là ta đã vô tình nuôi dưỡng thêm lòng chấp Ngã. Vì lẽ đó khi toạ Thiền, ta khó dẹp bỏ hết mọi suy nghĩ. Vì làm thế thì sự nâng đỡ cho tự Ngã không còn. Ngay như khi ta có thể ngưng suy nghĩ trong chốc lát, và có được sự an bình, tĩnh lặng, lập tức tư tưởng quay trở về: "Cái gì vậy? Ồ, cảm giác dễ chịu quá". Vậy là sự chú tâm của ta bị gián đoạn, lại phải bắt đầu trở lại. Vì ta suy nghĩ không ngừng, nghiệp của ta cũng được tạo tác liên tục. Nào là phán đoán, quyết định, bám víu, xô đuổi. Chỉ có tâm chánh niệm từng giây phút mới có thể

giúp ta quán xét đúng. Lúc đó ta sẽ có thể biết mình đang làm gì, và không cần phải tin vào tất cả những gì trong đầu ta. Trong khi tham Thiền, ta có thể thấy là hầu hết những suy nghĩ của ta đều không chính đáng. Có thể chúng quá xưa cũ, đã qua rồi hay chưa xảy đến. Hay chỉ thuần là tưởng tượng. Phần lớn các tư tưởng đi qua trong đầu thật sự không dính dáng với những gì ở quanh ta. Tâm ta chỉ chờ có chất xúc tác nào đó, là bám lấy để giở trò đùa với chúng ta.

5. Thức

Uẩn cuối cùng là Thức, tức sự cảm nhận của các giác quan. Là sự xúc chạm của các giác quan. Mắt, vật thể và thị giác, tạo nên cái nhìn. Tai, âm thanh và cảm nhận của tai, tất cả tạo nên cái nghe, v.v... Chúng ta luôn sử dụng các giác quan. Ngay bây giờ, các bạn đang sử dụng thính giác, thị giác, xúc giác và tâm thức. Thị giác giúp bạn quan sát sự vật quanh mình, thính giác giúp bạn nghe được tôi nói, và xúc giác giúp bạn biết được vị trí chỗ ngồi của mình, trong khi tâm giải mả những điều nó đã tiếp thu được. Chúng ta luôn cố gắng tạo ra những điều kiện, trạng thái để các sự xúc chạm sẽ đem đến cho ta sự dễ chịu. Nhưng chỉ hoài công. Khó thể có được những cảm giác xúc chạm hoàn toàn dễ chịu. Qua các giác quan, lúc nào ta cũng gặp phải sự đối kháng từ bên ngoài. Đó là cuộc đời của mọi chúng sanh hữu tình, nhất là ở cõi giới của người. Thí dụ như khi có tiếng động lớn, ta thường sợ hãi. Ngay với những thứ âm thanh dễ chịu, nhưng nếu ta phải tiếp tục nghe chúng, ta cũng không thể chịu nổi.

Các giác quan không giống như ta nghĩ. Thực ra ta cũng không để ý đến chúng, coi sự có mặt của chúng như là đương nhiên, và chỉ nghĩ đến các cảm giác khoái lạc. Dĩ nhiên là ta có thể tìm được các cảm giác khoái lạc qua các giác quan, nhưng ít ai nghĩ được rằng chính chúng đem lại đau khổ cho ta. Chúng không ngừng thúc đẩy, áp lực ta từ mọi hướng, để tìm cảm giác thoải mái cho chúng.

Đức Phật đã kể một ẩn dụ về thân, sự đòi hỏi không ngùng của nó và kết quả khổ đau của nó. Một cặp vợ chồng đi qua sa mạc với đứa con nhỏ. Họ không còn thức ăn, nhưng cứ tiếp tục cuộc hành trình cho đến khi quá kiệt sức, đói khát, họ không còn thể cất bước. Cuối cùng, họ phải giết đứa con để ăn thịt.

Thức thì được so sánh như một kẻ tù đày đang bị hai người bạn kéo vào lò lửa. Cũng thế quá trình tư duy của ta, dầu tốt hay xấu, cũng kéo ta vào ngọn lửa luân hồi. Với các câu chuyện này, Đức Phật cho ta thấy đau khổ đã gắn với kiếp con người, để ta cố gắng tu sửa để thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta phải hiểu rằng không có ai là chủ của thân, của thọ, tưởng, hành, và thức. Đó là điều khó nhất trong giáo lý Phật giáo. Khó để hình dung và khó để chứng nghiệm. Không có Thiền quán, điều đó sẽ mãi chỉ là một sự thực tập có tính cách trí tuệ.

Chương 11:
Mười Điều Thiện

Bố thí, Giới hạnh, với Xuất ly

Trí tuệ, Tinh tấn nữa là năm

Nhẫn, Chân, Kiên định, Tư bi,

Và Xả bỏ nữa là mười.

-- (Lời Phật dạy, Buddhavamsa II, Kệ 76)

Muốn tu Thiền, hành giả cần có ba đức tính: độ lượng, đức hạnh và từ tâm. Nhưng cuộc sống tâm linh cao đẹp còn cần đến những đức hạnh khác nữa và chúng cũng cần được vun trồng.

Những đức hạnh này là Paramis (Parama) có nghĩa là tối thượng (ba la mật), là bản tánh chân thật đã có sẵn trong chúng ta. Nếu không, có khác nào ta vun trồng từ mãnh đất hoang. Vì chúng đã có sẵn trong ta, ta có thể bắt đầu từ đó. Tuy nhiên nếu ta không có ý muốn thực hành những điều thiện này, ta sẽ không có được tâm mạnh mẽ và ổn định, là điều tối cần để làm chủ nghiệp mình. Chúng ta luôn phải dựa vào tình cảm và lòng tốt của người khác, phải dựa vào môi trường chung quanh và sự thoải mái của thân. Chừng nào chúng ta còn phải dựa vào một hay tất cả những thứ kể trên, là ta còn phải nô lệ chúng. Mà phải sống kiếp nô lệ thì chẳng thú vị gì. Phải luôn sống trong sự sợ hãi. Dĩ nhiên, ai cũng có những nỗi sợ hãi, nhưng phải tùy thuộc vào người khác, hay hoàn cảnh, thì không thể có được sự tự do suy nghĩ hay hành động. Những thứ tự do sẽ giúp chúng ta được giải thoát. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta muốn làm gì cũng được. Tự do tư tưởng có nghĩa là ta có những suy nghĩ độc lập, cá biệt và có thể tự quyết định hành động của mình.

1. Bố Thí

Điều thiện đầu tiên ta cần bắt đầu là bố thí, chìa khóa mở mọi cánh cửa. Không có nghĩa là những đức hạnh khác kém quan trọng, nhưng nếu lòng bố thí không được vun trồng, thì con đường tiến đến một đời sống đạo đức

khó thể khai thông. Chúng ta phải bắt đầu cuộc hành trình và đó là bước đầu tiên, là đức hạnh đầu tiên ta cần phải có.

Đức Phật nói về ba loại bố thí: loại cho người ăn xin, loại cho bằng hữu và loại vương tước. Loại bố thí cho người ăn xin là khi ta bố thí những thứ ta không cần đến -- những thứ khi dọn dẹp nhà cửa, ta cần vứt đi. Bố thí những thứ này, dầu có tốt hơn là không bố thí, nhưng không được rộng rãi lắm, vì ta không làm giảm bớt những tham muốn và bám víu của mình.

Loại bố thí thứ hai là khi ta chia sẽ những gì ta có với người quanh ta. Ta bố thí có chừng mực, bố thí phần này và giữ lại phần khác.

Loại bố thí vương tước là khi ta cho nhiều hơn ta giữ lại. Rất hiếm thấy, có phải không? Phần đông chúng ta không làm thế.

Bố thí cần phải có động lực chính đáng. Nếu ta bố thí vì muốn đánh đổi lại một thứ gì đó -- lợi lộc, lời khen tặng, lòng biết ơn -- thì sẽ chẳng ích lợi gì. Điều này nghe có vẻ nghịch lý: Bố thí không phải để được nhận trả lại điều gì đó. Bố thí chỉ vì ta muốn bố thí. Nhưng nếu suy xét kỹ, ta sẽ thấy sự thật rất rõ ràng. Nếu ta bố thí chỉ vì muốn bố thí, ta chắc chắn sẽ được hạnh phúc, vui vẻ, tâm an bình và sung sướng. Người ta có thể bố thí vì cảm thấy mình dư dả. Hay vì muốn chia sẽ với người khác sự sung túc, giàu có của mình. Hoặc bố thí vì lòng từ bi đối với người khác. Đức Phật bố thì vì lòng từ bi đối với chúng sanh.

Bố thí không chỉ bằng tài vật. Không phải ai cũng có của cải vật chất để ban phát, dầu phần lớn đều có khả năng đó. Thật ra phần đông chúng ta không nhớ mình có gì nữa, cho đến khi phải dọn nhà, lúc đó ta mới thấy mình có quá nhiều. Chúng ta có quá nhiều những đồ dùng trong nhà đến nỗi ta có thể cho bớt đi mà vẫn không thấy thiếu thốn. Nhưng của cải không phải là thứ duy nhất ta có thể san sẻ. Ta có thể chia sẻ thời gian, sự quan tâm, chăm sóc của mình cũng như chia sẻ tài năng, khả năng của mình. Đó là mặt quan trọng của bố thí, và sự bố thí này được chính phủ cũng như các cơ quan từ thiện thực hành rộng rãi. Chỉ có một điều là với những hình thức từ thiện này, đôi khi người trực tiếp làm các công tác này chỉ làm vì đồng lương chứ không vì lòng từ bi thật sự, nên công việc làm của họ có tính cách thương mại. Nhưng nếu ta bố thí khả năng, tài năng của mình mà không nghĩ gì đến việc được trả ơn thì ta bố thí vì lòng từ. Đức Phật đã bố thí Pháp với lòng thương xót chúng sanh.

Bố thí không chỉ có đi mà cũng có lại. Ta càng bố thí vì lòng từ bi, lòng từ bi trong ta càng tăng trưởng. Điều này cũng dễ hiểu thôi, nhưng ít ai nghĩ đến. Có người bố thí để được người khác tử tế lại với mình. Nhưng nếu ta bố thí thật sự vì lòng tốt phát ra từ trái tim, thì rõ ràng ta phải có nhiều lòng tốt hơn thế để ban phát cho người khác.

Tuy nhiên bố thí dù dưới hình thức nào cũng giúp ta bớt chấp ngã, và đó là lý do tại sao bố thí được kể đầu tiên trong mười điều thiện mà ta cần vun trồng, bảo vệ. Khi Đức Phật chưa thành đạo, đó là những đức tính Ngài hoàn thiện và có bao nhiêu câu chuyện về các đức tính này của Đức Phật trong quyển Jataka, chuyện từ các tiền kiếp của Đức Phật.

Lòng từ bi của bậc Bồ Tát còn đi xa hơn nữa, họ còn bố thí cả thân mình. Hy sinh tánh mạng mình cho ai là cách bố thí cao cả nhất. Người tầm thường như chúng ta khó mà làm nổi. Tuy nhiên có nhiều mức độ bố thí, mà một sự bố thí dù nhỏ đến thế nào, cũng sẽ làm giảm bớt lòng chấp Ngã của ta. Bố thí nhiều hơn sẽ làm giảm nhiều hơn nữa lòng chấp Ngã, nếu đằng sau đó là những động lực chính đáng.

Làm giảm Ngã chấp là mục đích chính trên con đường thanh tịnh hóa, dẫn dẫn ta đến kinh nghiệm của sự vô ngã. Ta không thể chỉ hy vọng, cầu nguyện hay tưởng tượng mình sẽ được có kinh nghiệm đó, trừ khi ta bắt đầu làm gì đó để thay đổi sự bám víu vào tự Ngã. Bằng cách nào? Bố thí là một sự khởi đầu tuyệt vời.

2. Giới Hạnh

Kế đến là giới hạnh, liên quan đến việc giữ gìn năm giới. Đức hạnh này nhằm làm giảm bớt và dần giúp ta chế ngự được lòng tham và sân. Làm giảm bớt lòng sân tham cũng là một cách để làm giảm Ngã chấp vì sân tham chỉ có thể phát sinh do có các ảo tưởng về Ngã.

Tất cả các Pháp của Đức Phật cũng là như thế. Đôi khi ta cảm thấy bối rối trước các giáo lý của Đức Phật về sự giải thoát tâm linh. Nhưng các giáo lý này giống như những mảnh rời của một bản hình xếp khổng lồ. Khi ta có thể đặt một vài mảnh vào đúng vị trí của chúng, thì các mảnh còn lại sẽ được an bài thôi. Tất cả Pháp đều nhắm đến việc trước tiên làm giảm lòng chấp Ngã, rồi dần dần đến chỗ phá bỏ hoàn toàn ngã chấp, để đi đến Vô ngã.

Tuân giữ các giới luật là một phần của bức ảnh tổng thể đó. Khi chúng ta không làm hại đến các sinh vật khác, thì lòng ta bớt sân hận. Ta chỉ có thể làm hại hay hủy hoại những gì ta không thích. Khi ta không lấy những gì không phải của mình, thì lòng tham được giảm xuống. Chỉ khi có lòng tham, ta mới lấy của cải của người. Cũng thế đối với những sai phạm trong tình dục. Ác ngữ là do lòng tham hay sân mà ra. Các thứ độc hại như rượu, ma túy là do lòng tham muốn thỏa mãn nhục dục mà những thứ này có thể dễ dàng mang đến cho ta.

3. Xuất ly

Xuất ly thường được nghĩ đến như một đức tính của riêng quý tăng ni, các thầy yoga hay những người sống ẩn dật trong các hang núi, nhưng đó không phải là một suy nghĩ hoàn toàn đúng. Xuất ly có nghĩa là buông xả những ảo tưởng về tự Ngã. Nếu trong khi tọa Thiền ta không cố gắng phần nào làm được như thế, thì ta khó mà đạt được Thiền định. Cái Ngã của ta thích được nuông chiều, chú ý đến luôn. Khi bị bắt phải im lặng, và không được làm điều gì thú vị, nó phản ứng lại dữ dội, và cố thoát ra khỏi tình trạng đó bằng những việc làm như trò chuyện, đọc sách, mơ màng hay bất cứ thứ gì vừa lòng nó. Trừ khi chúng ta có thể phá bỏ những thói quen này, việc tọa Thiền của ta khó thể thành công.

Cũng thế, tất cả các thiện tánh đều giúp cho sự tọa thiền của ta. Chúng nâng đỡ cột sống của ta. Thiền định cần có một cột sống vững mạnh, không phải chỉ do ngồi thẳng, mà còn phải có tâm chánh niệm.

Muốn bước trên con đường tâm linh, ta cần phải biết xuất ly. Điều đó có nghĩa là biết buông bỏ mọi ý niệm về cái tôi, mọi tham vọng, ước muốn của cái tôi. Tất cả những suy nghĩ đó chỉ củng cố thêm lòng chấp ngã, đưa ta đến chỗ sai lầm. Những gì ta nghĩ ta sở hữu - cái nhà 'của tôi', bàn ghế 'của tôi', chồng 'của tôi', vợ 'của tôi', con cái 'của tôi', thân quyến 'của tôi', xe 'của tôi', nghề nghiệp 'của tôi', văn phòng 'của tôi', bạn bè 'của tôi' - làm cho 'cái tôi' cảm thấy an toàn hơn vì tất cả hợp thành một hệ thống bảo vệ. Tạo cho tự Ngã những ảo tưởng về một sự vững bền. Nhưng không có người nào hay sở hữu nào thường hằng, vĩnh viễn cả, tất cả đều luôn biến đổi.

Nếu thật sự có sự bền vững đó, thì cái nhà, cái xe càng to, càng có nhiều bạn bè con cái, nhiều vợ, nhiều chồng, thì con người càng cảm thấy thêm an tâm.

Thực tế thì càng có nhiều những thứ kể trên, con người càng thêm phiền não, lo âu. Thử tưởng tượng xem nếu ai đó có mười ông chồng hay bà vợ thay vì một. Hãy dẹp bỏ ngay tư tưởng đó! Đó chỉ là một trong những tà kiến về những gì có thể mang đến cho con người sự an tâm. Ta chỉ thích bao bọc mình với những gì tạo nên 'cái tôi', 'cái của tôi'. Tư duy của ta khiến ta trở nên như thế, dầu rõ ràng ta không thể làm chủ ai khác được. Con người có thể ra đi không định trước, có thể chọn lầm người phối ngẫu, hay bỏ rơi nhau không lời từ giả. Mỗi người tự tạo ra nghiệp của họ. Vậy mà ta vẫn gọi họ là 'của tôi', và thật sự tin rằng họ thuộc về chúng ta. Một khi ta tin như thế, ta bám víu vào họ suốt đời. Họ phải lúc nào cũng là 'của tôi'. Đó là quá trình tự xác định cái Ngã với gia đình của chúng ta, với công việc của chúng ta và với tất cả những sở hữu của chúng ta. Thay vì với chỉ một 'cái tôi', giờ chúng ta bành trướng, bao gồm thêm nhiều người khác nữa. Như thế chúng ta trở nên to lớn thêm.

Xuất ly sự xác định này là một bước quan trọng khởi đầu: chỉ khi nào ta có thể tự đứng một mình, ta mới có thể thực sự tu tập theo con đường đạo. Không có nghĩa là ta phải đuổi mọi người ra khỏi nhà. Nhưng khi ta còn tùy thuộc vào ý kiến, hành động của người khác, thì làm sao ta có thể thực tập cho sự tự do, giải thoát của chính mình? Không có sự dựa dẫm này, cái Tôi sẽ trở về kích thước bình thường, của chỉ cái tôi, không có gì hơn. Như thế dầu tự Ngã vẫn chưa được phá bỏ, nhưng ít nhất nó cũng nằm trong khả năng chế ngự của ta. Một thân, một tâm, không sở hữu, không bám víu vào bao nhiêu người, bao nhiêu thứ khác.

Ngay đối với một thiền sư, nếu vẫn muốn đạt được điều gì đó hay trở nên thế này, thế nọ, thì cũng chỉ là một cách củng cố thêm Ngã chấp. Thay vì có mặt trong giờ phút hiện tại, chánh niệm trong từng giây phút, ta muốn trở nên, là một cái gì thuộc về tương lai. Có thể nói gì về tương lai chứ? Không có gì. Tương lai thì hoàn toàn trống không. Nhưng có mặt, ngay trong hiện tại, là điều ta có thể làm được với tất cả chánh niệm.

Trở nên, trở thành một thứ gì hơn chính chúng ta - một thiền sư đạt đạo, một ông chủ có danh vọng, giàu có, được mến mộ - sẽ làm cho lòng chấp Ngã của ta thêm nặng. Trở nên, trở thành không ích lợi gì, là như thế nào thì ích lợi hơn. Lúc đó ta sẽ dễ đối trị ngã chấp hơn. Ta có thể chánh niệm về sự có mặt đích thực của mình. Nhưng ta không thể chánh niệm về cái ta sẽ trở

thành. Nó không có thực. Nó chỉ là những giấc mơ ban ngày. Nó chỉ là mơ ước và hy vọng. Nó là điều ta muốn xuất ly.

Trong quá trình xuất ly, ta có thể buông bỏ sở hữu, sự khẳng định của cái tôi và các vọng tưởng. Nếu trong đời thường, ta không biết buông xả, thì ta càng khó buông xả hơn trong Thiền. Khi Thiền định, ta phải buông xả tư duy, ước vọng, mọi phán đoán, lòng mong muốn, cầu vọng, các dục lạc. Ta phải biết buông bỏ, nếu ta muốn hành Thiền, vì thế ta cần phải thực tập sự xả ly ở mọi lúc, mọi nơi. Không có nghĩa là ta phải vứt bỏ mọi sở hữu hay xa lánh gia đình. Ta chỉ phải vứt bỏ tâm bám víu, sự khẳng định mình qua những thứ đó.

Xuất ly có nhiều hình thái. Nó có thể là sự tự khắc kỷ như dậy sớm hơn thường lệ, xả bỏ khuynh hướng muốn được hưởng thụ. Xuất ly cũng có nghĩa không phải lúc nào muốn ăn thì ăn, mà phải chờ đến lúc thật sự đói. Khi từ giả cuộc đời, ta phải buông bỏ mọi thứ. Ta không thể mang theo của cải hay người thân mà ta coi là của chúng ta, cũng như không thể mang theo thân của mình. Tốt hơn hết là ta nên hiểu về cái chết trước khi nó đến. Đó là lý do tại sao người ta thường vật vã trước giờ ra đi. Một số ít người có thể ra đi một cách bình thản, nhưng phần đông không thể, vì họ chưa sẵn sàng để buông bỏ tất cả. Trước đó, họ chẳng bao giờ nghĩ đến giờ phút này.

Tất cả những gì ta bám víu vào là một trở ngại, một vật cản. Thí dụ như nếu tôi cứ ôm mãi chiếc gối này, không chịu bỏ ra, thì tôi sẽ gặp trở ngại khi bước ra cửa. Thực tế, ta thường bám víu vào người khác và điều đó cần phải buông bỏ. Không có nghĩa là ta phải xua đuổi người khác. Nhưng có nghĩa là ta phải đoạn diệt thái độ bám víu của ta với người khác, đó mới chính là trở ngại lớn nhất. Nếu ta không sửa đổi theo hướng đó, việc hành Thiền của ta cũng bị trở ngại thôi, vì ta cũng sẽ bám víu vào tư tưởng, hy vọng, ước muốn của ta.

Chúng ta có thể vẫn ở trong căn nhà của mình, vẫn mặc quần áo đó, vẫn không có gì thay đổi về hình dáng bề ngoài, nhưng bên trong ta đã xuất ly được những dính mắc của mình. Không có nghĩa là ta không còn thương yêu gia đình của mình nữa. Ngược lại, tình thương mà không có sự bám víu, sở hữu là loại tình thương không có lòng sợ hãi, hoàn toàn thuần khiết. Trong khi tình thương với lòng bám víu, sở hữu là một cực hình. Nó bao gồm những làn sóng tình cảm và thường tạo nên những hàng rào kẽm gai

vô hình. Tình yêu thật sự là tình yêu không có sự sở hữu, được cho mà không mong đợi một sự trả lại. Nó cho ta cảm giác có người đứng cận kề nhưng không dựa vào ta.

4. Trí Tuệ

Muốn đi đúng hướng trong cuộc đời ta cần có nghiệp thiện kế tiếp là trí tuệ. Bổ sung cho trí tuệ là đức tin. Đức tin và trí tuệ là hai đức tính không thể tách rời.

Đức Phật đã so sánh Đức tin như một người khổng lồ mù với một gã nhỏ bé, tàn tật với đôi mắt cực sáng là Trí tuệ. Đức tin đã nói với Trí tuệ rằng: 'Tôi rất mạnh, nhưng tôi không thấy đường đi tới. Còn anh yếu đuối, nhưng mắt anh thì tinh. Hãy đến ngồi lên vai tôi. Hai chúng ta hợp lại thì nơi nào mà ta không đến được'. Lòng tin mù quáng có thể dời non, nhưng nó sẽ không biết dời ngọn núi nào. Trí tuệ không thể thiếu để chỉ đường cho lòng tin. Trí tuệ có đôi mắt nội tâm thật sáng suốt.

Trí tuệ là một đức tính khá đặc biệt, vì ta không thể đạt được trí tuệ nếu không có tâm thanh tịnh.

Trí tuệ phát triển qua ba giai đoạn. Đầu tiên là sự học hỏi sẽ mang đến kiến thức. Ta có thể có được kiến thức qua nhà trường, sách vở, và qua lời nói của các bậc uyên thâm. Sau đó ta phải suy gẫm về những điều đã học hỏi được để chúng trở thành một phần của nội tâm ta. Như khi thực phẩm vào cơ thể ta, những gì cơ thể không sử dụng sẽ bị thải ra ngoài. Những thứ khác sẽ được đưa vào máu, tạo ra năng lực. Cũng thế với kiến thức. Ta có thể tiêu hóa kiến thức, thải bỏ những gì ta không cần đến và đưa những cái bổ ích vào máu. Chúng sẽ dần dần chuyển đổi để tạo nên trí tuệ, cũng như đồ ăn được tiêu hóa dần chuyển đổi thành nhiên liệu để giúp cơ thể sinh tồn. Đây là sự chuyển đổi nội tâm và không đòi hỏi ta phải nghiền ngẫm, tiêu hóa hàng tấn kiến thức. Nó không đòi hỏi số lượng, mà cần chất lượng, cũng như đồ ăn vào cơ thể của ta vậy.

Suy gẫm, hấp thụ những điều ta học hỏi được trước khi tiêu hóa chúng. Điều này đòi hỏi phải có tâm hành, đó là một phần quan trọng trong sự trưởng thành, cũng như đồ ăn vật chất đúng chất lượng là yếu tố quan trọng cho cơ thể tăng trưởng. Nếu không có sự hoạt động của nội tâm đối với những điều Phật dạy, thì những điều đó vẫn là lời của Phật, của Tăng.

Chúng sẽ không bao giờ là của ta, dầu ta có lập đi, lập lại biết bao nhiêu lần. Trừ khi ta nghiền ngẫm, hấp thụ, tiêu hóa được những điều ta đã học hỏi, ta mới có thể chuyển đổi chúng thành trí tuệ nội tâm.

Càng có nhiều trí tuệ, ta càng dễ có một đời sống bình an không có nhiều biến động lên xuống. Thiếu trí tuệ, ta sẽ thấy lúng túng, khó xử trước nhiều hoàn cảnh. Đôi khi phải một thời gian sau ta mới thoát ra khỏi. Nếu có trí tuệ ta đã không phải lâm vào cảnh khó xử đó rồi. Hơn nữa, nếu bên cạnh trí tuệ còn có thêm lòng tin thì nó càng thêm sức mạnh. Lòng tin rộng lớn đầy sức mạnh, không có gì có thể lay chuyển được. Cộng thêm đôi mắt sáng của trí tuệ, chúng sẽ đưa ta đến đích cuối cùng.

Chỉ có trí tuệ, không có lòng tin, đôi khi đưa ta đến cái nhìn hai chiều. Đối với vấn đề gì, thắc mắc gì ta cũng nhìn theo hai chiều. Nó không có sự gắn bó bên trong như đối với lòng tin. Lòng tin không cần dựa vào một thứ gì ở bên ngoài. Lòng tin mà dựa vào yếu tố bên ngoài nào đó, thì lòng tin đó không bền vững, vì nó cần yếu tố đó để hiện hữu như một chứng minh, không thể nghi ngờ gì. Không ai có quyền được nghi ngờ về những gì họ tin vào. Lòng tin hữu hiệu nhất là lòng tin vào chính khả năng thành công của mình. Thêm nữa, lòng tin có thể phát sinh khi ta đã chọn được con đường đi đúng. Đó là niềm tin không thể lay chuyển vào Pháp, cộng với con mắt sáng của trí tuệ.

5. Tinh Tấn

Kế tiếp là năng lực hay tinh tấn, mà ta có thể so sánh với nhiên liệu để cho máy chạy. Chúng ta phải tự chế ra nhiên liệu cho mình. Đó cũng là một trong bảy yếu tố của Giác Ngộ, nên ta có thể thấy sự quan trọng của nó như thế nào.

Năng lực có thể được sử dụng dưới nhiều hình thức. Người ta có thể bỏ ra rất nhiều năng lực để trở thành một nhà tỷ phú hay để xây một ngôi nhà hay để lợi dụng lòng tốt của ai. Tất cả những việc ta làm đều cần có năng lực.

Năng lực có thể khiến ta lăng xăng. Chạy từ việc này qua việc nọ, nghĩ thứ này, thứ kia. Nó có thể mang ta từ nơi này của thế giới đến nơi khác, cố tìm cho được cái gì có thể làm thỏa mãn nó. Nếu không sử dụng năng lực đúng chổ, nó sẽ mang đến những hậu quả tiêu cực. Chính tự nó không toàn diện.

Nó chỉ là nhiên liệu, còn bổn phận của ta là tìm cho nó một chiếc xe đúng loại.

Đức Phật đã nói về năm yếu tố tâm linh và so sánh chúng với một đoàn ngựa kéo một toa xe với một con ngựa đầu đàn và hai cặp theo sau. Con ngựa dẫn đầu là chánh niệm và nó có thể đi nhanh theo sức của nó. Nó không cần phải cân xứng, chờ đợi ai. Chánh niệm là đầu đàn, là điều quan trọng nhất. Không có nó, toa xe không thể đi tới. Nhưng hai cặp ngựa còn lại phải cân xứng nhau. Cặp thứ nhất là năng lực phải cân xứng với chú tâm.

Sự chú tâm giúp ta ổn định. Nhưng nếu chỉ có chú tâm mà không có năng lực, sẽ khiến ta hôn trầm. Làm ta trở nên trơ đá, không xúc cảm. Loại chú tâm này không ích lợi gì. Nó cần có năng lực để giữ thăng bằng. Nhưng có năng lực mà không có chú tâm thì cũng vô ích vì nó có thể khiến ta quá lăng xăng đến nỗi, lúc nào ta cũng phải làm cái gì đó.

Năng lực phải có định hướng. Không lợi ích gì nếu chỉ đổ nhiên liệu vào xe, nổ máy nhưng không biết phải đi đến đâu. Làm thế chỉ lãng phí nhiên liệu thôi phải không? Trên thế giới việc khủng hoảng năng lượng cứ liên tục xảy ra, vì thế thật đáng xấu hổ, nếu ta góp tay vào việc làm lãng phí nhiên liệu, có phải không? Chúng ta cần phải biết rõ chiếc xe của ta cần đi về hướng nào. Nó cần có một hướng đi duy nhất thôi. Thẳng tiến đến sự lớn mạnh để đạt được sự tỉnh thức cao hơn, thậm sâu hơn.

Khi ta lớn lên cái nhìn của ta bao quát hơn. Khi đã đạt được sự trưởng thành về trí tuệ và tâm linh, ta có thể nhìn mọi thứ như một người đứng trên cao nhìn xuống, những gì xảy ra ở dưới đường không ảnh hưởng đến ta. Dầu có lụt lội, hạn hán, động đất trên quả đất của ta, hay có đĩa bay trên không trung, sự tỉnh thức của ta cũng không hề bị ảnh hưởng. Có cái nhìn của con chim ở trên tầng không, ta có thể nhìn mọi vật một cách tổng quát chứ không phải cá thể. Trong khi nếu ta ở phía dưới, tất cả những gì ta có thể thấy được là căn phòng này.

Cũng thế đối với cái nhìn bên trong. Cái nhìn hạn hẹp chỉ có thể thấy được cái gì ngay trước mắt nó: cái đau của thân, sự sợ hãi, lo lắng cho tương lai, tiếc thương cho quá khứ, yêu, ghét người quanh ta. Ta chỉ có thể thấy những thứ như thế vì cái nhìn không được phát triển. Nhưng khi cái nhìn đã thay đổi, ta có thể thấy là đau khổ bao trùm mọi thứ, ta không còn phải lo âu, sợ hãi nữa vì ta biết rằng tương lai và quá khứ là một. Chỉ có giây phút hiện tại.

Năng lực cần phải nhằm đến một hướng, chăm chăm vào một việc mới mong có kết quả. Chúng ta phải hao hụt một phần lớn năng lực tinh thần trong Thiền định: năng lực duy nhất trong vũ trụ này. Tất cả mọi vật chất chỉ là kết quả của năng lực tinh thần. Khi ta đã tu Thiền một thời gian, sự tiêu tốn năng lực không còn làm ta mệt mỏi. Trái lại là khác. Ta cảm thấy như hấp thụ được nguồn năng lực mới qua Thiền định.

Để làm chủ các bản năng, đòi hỏi phải có năng lực. Sống theo bản năng là cuộc sống của loài thú. Con người hơn loài thú vì có khả năng tư duy, vậy mà ta vẫn bắt gặp không ít những phản ứng có tính cách bản năng ở bản thân và ở người. Vì bản tính của con người là phản ứng theo bản năng, ta cần phải có nhiều năng lực để chế ngự chúng. Những gì có vẻ tự nhiên đối với ta - đến với ta một cách dễ dàng - là những cái ta cần chế ngự. Chỉ sống buông trôi theo bản năng sẽ đem lại đau khổ cho ta. Chuyển đổi từ một người tầm thường thành một người cao quý (ariya) là những bước đến với sự giải thoát. Cần phải có nhiều năng lực để chế ngự cách sống theo bản năng và phản ứng một cách tầm thường trần tục.

Tất cả những gì ta làm đều cần có năng lực. Sự quyết tâm là bước khỏi đầu, nhưng năng lực giúp ta tiến bước. Và ta chỉ có thể tiến bước không chần chừ nếu ta biết rõ hướng đi của mình. Người có thể làm được như thế là những người có thể đạt được nhiều thứ hơn người khác và luôn được người khác ngưỡng mộ. Không có gì to tát cả. Họ chỉ là những người giỏi điều khiển năng lực của mình.

6. Kiên Nhẫn

Kế tiếp là kiên nhẫn. Nếu trong cuộc sống hằng ngày, ta không có lòng kiên nhẫn, ta sẽ luôn âu lo, khó thể an tâm. Ta sẽ cố làm những việc vô ích với hy vọng thúc đẩy công việc của ta mau chóng có kết quả.

Sự thiếu kiên nhẫn chứng tỏ ta có tâm chấp Ngã vì ta muốn mọi việc xảy ra theo như ta dự tính. Hơn nữa ta lại muốn chúng xảy ra vào khoảng thời gian ta mong mỏi. Ta chỉ nghĩ đến những suy nghĩ, dự định của mình. Ta quên là còn có nhiều yếu tố khác, nhiều nhân duyên liên hệ khác. Quên rằng ta chỉ là một trong hằng tỉ người trên quả đất này, và quả đất này chỉ là một chấm nhỏ trong tinh cầu, và còn có hằng ha sa số các tinh cầu khác nữa. Vì tư lợi của mình, ta quên đi những điều ấy. Ta chỉ muốn mọi việc xảy ra theo ý

mình ngay lập tức. Khi mọi việc không xảy ra theo sự suy nghĩ, xếp đặt của mình, người thiếu kiên nhẫn thường trở nên giận dữ. Đó là một vòng tròn oái oăm của sự thiếu kiên nhẫn và sân hận.

Lòng kiên nhẫn có một giá trị nội tâm. Ta nhận thức được rằng ta có thể dự tính nhưng kết quả không thể chắc chắn được. Đôi khi đó lại là một việc tốt hay do nghiệp quả của ta. Ta cần phải biết chấp nhận những trở ngại này. Nếu ta không thể chấp nhận những gì xảy ra trong cuộc đời mình, thì ta càng thêm đau khổ. Ai cũng từng kinh qua đau khổ, nhưng khi ta không biết chấp nhận, thì sự chống cự, phản kháng càng làm khổ đau tăng lên gấp bội. Như khi ta đấm tay vào một vật cứng, tay ta sẽ bị đau. Nhưng nếu ta tựa tay nhẹ nhàng vào cánh cửa hay bức tường ta sẽ không thấy đau. Phản kháng hay mong muốn đều là nguồn gốc của khổ đau.

Người kiên nhẫn có cái nhìn tổng thể hơn, họ có thể nhìn thấy sự vật thay đổi, chuyển động và trôi theo dòng chảy. Có những sự việc ngày hôm nay ta thấy khó chấp nhận, thì ngày mai, hay tháng sau, năm sau, ta thấy chúng cũng bình thường. Có những việc năm ngoái ta thấy quá cấp thiết, không thể thiếu trong cuộc sống, thì hôm nay chúng không có ý nghĩa gì nữa với ta. Suy nghĩ như thế giúp ta thản nhiên trước bất cứ việc gì có thể xảy ra. Nếu sự việc xảy ra không như ta dự tính, ta cũng có thể nhìn chúng như một phần của dòng đời lên xuống.

Những đức tính này chỉ có thể vun trồng trên mãnh đất mầu mỡ của nội tâm. Nội tâm ẩn náo bên dưới sự ươm trồng của trí tuệ và năng lực cần thiết để đi đúng hướng, trong khi kiên nhẫn và xuất ly cần có để đối trị với ngã mạn, vì tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã.

'Nội tâm' trong ngôn ngữ Phật giáo có nghĩa là sự suy gẫm thậm sâu về ba đặc tính trên: vô thường, khổ và vô ngã. Chúng không ngừng xảy ra. Chỉ có sự chú tâm của ta đối với chúng là có thể ngừng lại. Ta thường tìm cách trốn tránh chúng. Ta không thích vô thường, khổ và vô ngã, nên ta phản kháng lại chúng. Ta từ chối sự hiện hữu của chúng, và luôn nghĩ ra đủ mọi cách để trốn tránh chúng. Nhưng cách trốn chạy hữu hiệu nhất là chấp nhận, thấu hiểu và thâm nhập chúng vào đời sống của ta, đó cách giải thoát duy nhất, vĩnh cửu. Tất cả những cách khác đều chỉ là sự trốn chạy tạm thời, không đi đến đâu, ngoài việc dẫn ta trở lại điểm bắt đầu.

Trước hết ta cần phải có kiên nhẫn với chính mình. Nếu không, ta không thể có kiên nhẫn với ai cả. Nếu không có kiên nhẫn với chính mình, tức là ta không biết tự quí trọng mình. Ta phóng đại về khả năng của mình, sự quan trọng của mình, rồi khi sự việc không xảy ra như ta dự tưởng thì ta tức giận. Thí dụ như ta nghĩ là ta phải Giác Ngộ lâu rồi, hay ta có thể tọa thiền trong hai tiếng đồng hồ không nhúc nhích, hay có thể Thiền đến độ không cần ngủ nghĩ. Đủ thứ 'phải'. Sự mong mỏi đó ta cũng đem áp dụng cho mọi người khác, và ta trở nên thiếu kiên nhẫn với sự thiếu sót của họ.

Tuy nhiên cũng không nên đồng hóa tính kiên nhẫn với sự dễ dãi. Một người rất kiên nhẫn có đức tính đáng yêu của sự chịu đựng. Nhưng nếu không có đủ trí tuệ và nghị lực nội tâm, lòng kiên nhẫn đó dễ dàng xuống cấp trở thành sự dễ dãi, buông xuôi khi nghĩ rằng có làm gì cũng vô ích, là một điều không đúng sự thật. Sao cho rằng vô ích, khi ta khéo léo, đức hạnh. Vấn đề là ta cần phải có trí tuệ để biến kiên nhẫn thành một đức tính. Dầu biết chấp nhận thực tế cuộc đời không như ta dự tính, ta vẫn phải có quyết tâm và năng lực để chuyển hướng về những điều tốt đẹp hơn.

Trong khi một kẻ buông xuôi có thể nhìn y phục của mình và nói: 'Dơ rồi. Nhưng ta có thể làm được gì chứ? Tất cả y phục rồi cũng sẽ bị dơ'. Đó là một thí dụ cực đoan. Giống như một người nhìn quanh phòng rồi nói: 'Phòng dơ quá. Mà phòng nào rồi cũng dơ". Hay có người quan sát nhà mình rồi nói: 'Nước sơn đã bạc màu rồi. Mà có sơn lại rồi cũng bạc màu'. Đó là thái độ để mọi việc xảy ra mà không có quyết tâm hay năng lực cần thiết để chuyển đổi mọi việc cho tốt hơn, ở hình thức hay nội tâm. Nếu ta tự xét thấy có điểm yếu kém rồi ta nói: 'Oi, còn làm gì được nữa? Ai không tham lam, sân hận' và rồi để mọi việc buông xuôi. Như thế chưa đủ tốt.

Mặt khác, nếu ta nhận thấy tánh tham sân trong con người mình, ta trở nên thiếu kiên nhẫn, điều này cũng chẳng ích lợi chi. Tất cả mọi thứ đều cần thời gian. Từ vô thủy ta đã lập đi lập lại những tánh xấu này. Ta cần phải có thời gian để thay đổi. Kiên nhẫn rất cần thiết, nhưng buông xuôi thì không.

7. Chân Thật

Tiếp theo là chân thật, và đức tính này có nhiều khía cạnh. Đầu tiên và tiên quyết là ta phải nói sự thật. Đó là giới luật thứ tư - không nói dối. Nhưng còn hơn thế nữa. Ta cần phải tự khám phá mình với sự chân thật rốt ráo ở

nội tâm. Đó là một việc khó thực hiện. Ta cần có trí tuệ để nhận biết lỗi mình, không phải của người. Tìm lỗi của người không khó. Lỗi của người khá hiển nhiên. Nhưng để tìm ra lỗi của mình, đó là điều khó làm, ta cần sự thật thậm sâu và một nội tâm chân thật.

Điều đó giống như tự mổ xẻ bên trong, tự chất vấn mình. Khi câu hỏi đầu tiên được trả lời, ta lại phải đặt câu hỏi về câu trả lời đó, 'Tại sao tôi lại hành động như thế? Tại sao tôi lại có những cảm thọ đó? Tại sao tôi phản ứng như thế?' Cuối cùng các câu trả lời đều đưa về một 'cái ngã', nếu ta đã tự phân tích mình đầy đủ.

Các phản ứng dễ dãi như 'Ôi, đó chỉ là cái tôi, tôi không thể làm gì khác hơn', hay 'Đó là nghiệp của tôi rồi', không ích lợi gì. Cả hai thái độ đều vô hiệu quả, vì nếu ta đã thật sự tự phân tích mình rốt ráo, và đã nhận ra đó là do ngã mà ra, thì ta phải tìm cách tháo gở sự bám víu vào cái ngã.

Rất khó nhìn ta như người khác nhìn ta. Ta phải đặt một tấm gương trước mặt, không phải để soi hình dáng bề ngoài, mà là để theo dõi sự hình thành của tâm sinh lý của ta. Tấm gương đó gọi là chánh niệm. Đôi khi cách người khác đối xử với ta cũng tạo nên một tấm gương, nhưng không hẳn là một tấm gương trung thực vì có cái tôi của họ nằm trong đó. Do đó, công việc chính của ta lả phải tự chất vấn mình thôi.

Sự thực có nhiều mặt khác. Biết được sự thật tức là biết được bốn sự thật cao quý (tứ diệu đế) và đó là Pháp chân thật. Nhận biết được bốn sự thật cao quý đó có nghĩa là ta đã quan sát chúng bằng cái nhìn nội tâm: sự thật về khổ, sự thật về nguồn gốc của khổ (tập đế) là tham sân; sự thật về chấm dứt khổ đau (diệt đế), nghĩa là sự giải thoát; và sự thật về phương tiện chấm dứt khổ đau (đạo đế), đó là bát chánh đạo. Tóm lại sự thật chỉ có nghĩa như thế.

Tất cả các chân lý cuối cùng phải dẫn ta đến sự tự do, giải thoát. Người ta có thể đi tìm chân lý bằng nhiều cách khác nhau, qua nhiều lý thuyết học. Có nhiều lý thuyết đáng kinh sợ vì nó dạy người ta đàn áp tầng lớp người này và tôn vinh tầng lớp khác. Nhóm khác lại nói về sự đàn áp và chủ nghĩa tối thượng. Tất cả là do tâm con người tạo ra. Tâm u mê sẽ đặt lý thuyết của mình dựa trên ảo tưởng về ngã chấp, do đó chúng không thể nào đem lại sự thỏa mãn hoàn toàn.

Đi tìm chân lý là một điều nên làm, người trẻ nên đeo đuổi theo chân lý và người già không nên ngừng nghỉ. Đáng buồn thay, sự tìm kiếm chân lý có bị gián đoạn. Con người bị ràng buộc vào quá nhiều bổn phận hằng ngày vì mục đích sinh tồn, đến nỗi sự tìm kiếm chân lý có vẻ vượt quá khả năng của họ. Họ không còn đủ năng lực hay ý chí. Thật đáng tiếc khi người trẻ không có đủ trí tuệ để khám phá ra sự thật đằng sau mọi việc, còn người già thì không còn đủ năng lực. Như Bernard Shaw đã nói: "Tuổi trẻ bị lãng phí bởi những người trẻ tuổi".

Ta không nên bao giờ bỏ cuộc trong việc tìm kiếm chân lý, dù chỉ một phút. Nếu ta tiếp tục kiếm tìm, thì chẳng lâu sau ta sẽ khám phá ra rằng chân lý không thể là một sản phẩm của loài người. Chân lý phải có tính cách toàn cầu. Phải được áp dụng cho tất cả mọi người, không phải cho một loại người nào, một tầng lớp xã hội nào, một giới tính nào hay một quốc gia, tôn giáo nào. Chân lý phải dẫn đến sự giải thoát khổ đau cho con người tuyệt đối, mãi mãi - không chỉ tạm thời, cho một nhóm người nào đó thôi.

Chân lý phải là sự thật tuyệt đối, chứ không phải tương đối. Chân lý tuyệt đối nằm trên những khổ đau và kiếm tìm của con người. Nó nằm trong những cuộc kiếm tìm của tâm linh và chân lý chỉ có thể tìm được trên các con đường tâm linh. Chúng ta sống trong một thế giới tương đối, hai chiều. Nó có ngày mai và hôm qua, tốt xấu, anh và tôi, họ và chúng ta, tôi muốn và tôi không muốn, tiềm ẩn trong đó. Trong đó có cá tính 'của tôi' và cá nhân 'của tôi' mà 'tôi' muốn khẳng định và 'tôi' muốn bành trướng. Điều đó chỉ có tính cách tương đối và không phải là chân lý tuyệt đối có thể làm thỏa mãn mọi người. Ai đó phải chịu thiệt thòi trong thế giới đó. Chân lý tuyệt đối bỏ qua tất cả những thứ đó. Hiểu được rằng không có cá tính và cá nhân, ta sẽ nhận ra rằng những gì được coi là 'tôi', 'của tôi' là một sai lầm và những gì là 'anh', 'của anh' cũng là một hiểu lầm đáng tiếc. Không có tha nhân để ta lo ngại, sợ hãi. Tất cả chỉ là một dòng chảy và thể chất chỉ là lớp vỏ bên ngoài. Chân lý tuyệt đối không hạn chế cho một tôn giáo nào. Nó có tính cách toàn cầu và có thể kinh nghiệm qua sự thực hành của con đường bát chánh đạo. Sự hoàn thiện các đức tính này tạo nên sức mạnh bên trong ta, và để phá vỡ sự thật tương đối, tìm ra chân lý tuyệt đối, ta cần phải có rất nhiều sức mạnh.

8. Quyết Tâm

Hạt giống lành chúng ta cần ươm trồng kế tiếp là sự quyết tâm. Không có quyết tâm ta chẳng thể thành tựu được gì. Ngay cả việc mỗi sáng thức dậy cũng cần có quyết tâm. Tuy nhiên có việc đòi hỏi nhiều quyết tâm hơn các việc khác, thí dụ như là ngồi Thiền. Lúc bắt đầu, đối với đa số, ngồi Thiền không có gì hứng thú, lại khó chịu nữa. Không hấp dẫn và cũng không mang lại kết quả tức thời

Chúng ta quen sống trong một thế giới của kết quả tức thời. Nhấn một cái nút, tức thì các số tiền mua sắm được tổng cộng ngay. Nhấn một cái nút khác, máy quạt chạy, tạo ra không khí mát mẻ. Nhấn một nút nữa, đèn được bật tối, sáng. Tất cả đều ngay lập tức. Xã hội chúng ta, hơn bao giờ hết, đòi hỏi các kết quả ngay tức thời. Đó là lý do tại sao các viên thuốc giảm đau được người ta ưa thích hơn các loại thuốc đông y thường cần thời gian lâu hơn mới có công hiệu.

Thiền định tuy chậm nhưng là một loại thuốc đảm bảo. Muốn tu Thiền, ta cần phải có quyết tâm, một đức tính kiên cường. Tâm yếu đuối không thể có quyết tâm. Nhưng tâm mạnh mẽ, định tĩnh thì trái lại. Mỗi khi ngồi xuống tọa Thiền, ta cần phải quyết tâm ngồi một chổ, không nhúc nhích, để giữ tâm ở yên một chổ, để chú tâm vào việc ta đang làm.

Trong đời sống hằng ngày, ta cũng cần có quyết tâm. Nếu ta chỉ ngồi chờ cơ hội, thì cơ hội khó xảy đến cho ta. Ta cần phải làm một cái gì đó. Phải có quyết tâm bạn mới đến Thiền viện để học Thiền, vì ở nhà thì thoải mái hơn rồi.

Tất cả chúng ta đều có những nghiệp thiện trong ta. Ai cũng biết điều tốt xấu. Nếu không, thế giới này càng hỗn loạn hơn thế nữa. Tất cả chúng ta đều có tính quyết tâm, nhưng ta không có trí tuệ thậm sâu để biết rằng những đức tính này là những người bạn tốt của mình. Ta phải cố gắng gần gũi chúng, ấp ủ, phát triển chúng lớn mạnh trong ta. Chúng là những nguyên liệu cần thiết cho một đời sống hạnh phúc, bình an và không thể thiếu trong sự phát triển tâm linh.

Đó là tất cả những gì cuộc đời có thể mang đến cho ta: sự phát triển tâm linh. Ngoài ra, chỉ có những dục lạc giả tạm nguy hiểm vì chúng lôi kéo ta vào sự buông xuôi. Khi ta đã hiểu rõ ràng như thế, thì quyết tâm sẽ phát

khởi để ta đem việc phát triển tâm linh làm yếu chỉ trong cuộc sống. Để làm được điều đó không cần phải vào tu viện hay ẩn náu ở chốn hang sâu. Ta có thể tiến bộ hay tụt hậu ở bất cứ nơi nào. Tất cả những gì xảy ra cho ta đều có thể được coi như giúp ta tu học, dẫu đó là một căn bệnh, chết chóc, sự ác tâm của người, mất tài sản, thân thọ khổ, hay mất tình yêu, danh vọng. Sự bám víu vào người khác, lo lắng cho họ cũng cho ta một bài học. Không nên coi thường gì cả, mà hãy sử dụng mọi thứ để tu học, phát triển.

Quyết tâm sẽ phát sinh khi ta nhận thức rằng cuộc đời này không có gì giá trị cho ta, trừ sự phát triển tâm linh và giải thoát cuối cùng. Không cần phải thay đổi cách sống của mình, nhưng cần phải thay đổi thái độ, hành động, nhận thức về những gì xảy ra quanh ta và trong ta. Sự quyết tâm đó mang đến cho ta hạnh phúc vì trong quyết tâm có niềm vui được đi trên con đường đạo. Như thế quyết tâm tự nạp năng lượng cho mình. Quyết tâm bình thường đến rồi đi, cần phải có nhiều tranh đấu để làm sống lại một quyết tâm. Nhưng khi sự quyết tâm là quyết tâm đi trên con đường tâm linh, nó không cần phải được tiếp tục hồi sức. Nó trường tồn vì nó mang lại niềm vui cho người có quyết tâm.

9-10. Tâm Từ & Tâm Xả

Hai đức tính cuối cùng: từ bi và hỷ xả, bạn đã được nghe nói đến nhiều. Đã được nhắc đến ở những chương trước. Xả là tình cảm đáng được trân trọng nhất. Nó giúp ta đoạn diệt ảo tưởng về Ngã. Nếu ta không thực biết rằng chính Ngã chấp đã tạo ra những đau khổ trong cuộc đời, thì ta không thể thực sự phát tâm xả. Ta có thể đè nén sự bực bội, lăng xăng, nhưng ta không thể có tâm an bình. Căn bản của xả là trí tuệ và nội tâm.

Mười nghiệp thiện này cần được phát triển đời này qua đời khác, liên tục cho đến khi chúng đủ sức mạnh để đưa ta đến con đường cao quí, con đường giúp ta có cái nhìn nội tâm về Tứ Diệu Đế ở trọng tâm của bánh xe Phật pháp.

Chương 12:
Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo

Khi Đức Phật rời bỏ gia đình để đi tìm sự giải thoát cho chúng sanh khỏi những khổ đau, Ngài đã tìm đến tu học với hai vị Thiền sư nổi tiếng.

Ngài Alara Kalama, vị thầy đầu tiên, dạy Đức Phật về Tứ Thiền, các tầng thiền trong sắc giới. Đức Phật là người học trò rất thông minh, Ngài học rất nhanh. Chẳng lâu sau, vị thầy nhờ Ngài ở lại dạy vì sự hiểu biết của Ngài đã ngang bằng với thầy. Nhưng Đức Phật, lúc đó hãy còn là Thái tử Siddhartha Gotama (Sĩ-đạt-đa Cồ-đàm), từ chối và nói rằng Ngài chưa đạt được mục đích của mình, và từ giã vị thầy này để đến với vị thầy thứ hai, ngài Uddaka Ramaputta. Người thầy thứ hai dạy Đức Phật về bốn tầng thiền vô sắc, là các tầng Thiền vi tế hơn, khó đạt được hơn các tầng Thiền trước đó. Lần nữa, Đức Phật lại chứng tỏ mình là một người học trò xuất sắc, và vị thầy của Ngài lại yêu cầu Ngài hãy ở lại hướng dẫn các đệ tử khác. Lần nữa, Thái tử lại từ chối vì Ngài nhận thấy rằng dù Ngài đã đạt được tầng Thiền cao nhất, nhưng khi xả định, Ngài vẫn thấy khổ đau, phiền não như trước. Không có gì thay đổi nhiều. Vì thầy Uddaka Ramaputta nói không còn gì nữa để dạy, Thái tử biết rằng Ngài phải tự mình đi tìm chân lý. Ngài từ giã năm người bạn đồng tu với mình. Họ không muốn theo Ngài, mà chọn lựa ở lại, với sự an ổn, bảo đảm của một người thầy danh tiếng.

Khi Thái tử đi đến gốc cây Bồ đề ở ở một vùng ngày nay có tên là Bodhgaya (Bồ đề Đạo tràng), bắc Ấn Độ, Ngài có quyết tâm lớn. Ngài thề nguyện sẽ ngồi đó không nhúc nhích, không đứng dậy cho đến khi tìm được sự giải thoát, dầu cho thịt xương của Ngài có vữa ra. Thế là Ngài ngồi và dùng các khả năng Thiền định đã học để đi sâu vào định, từ Sơ Thiền đến Bát Thiền và trở lại từ đầu. Trong lúc ngồi, Ma vương đến cám dỗ, nhưng Ngài đã chiến thắng nó. Khi tâm hoàn toàn thanh tịnh, an định, không mảy may lay động, Ngài đã đạt được sự Giác Ngộ sâu xa nhất. Khi xả định, Ngài nhận ra rằng Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo là một thực tại nội tâm thông suốt. Sau những việc đó, Ngài nhận ra mình đã chứng đắc, trở thành Đức Phật, bậc Đại Giác Ngộ.

Đức Phật sau đó trong niềm hân hoan của sự giải thoát, cảm nhận ơn cây Bồ đề đã chở che cho Ngài. Đức Phật ở đó một tháng, rồi theo lời khẩn cầu của Phạm Thiên (Brahma Sahampati), Đức Phật quyết định đi truyền bá giáo lý của mình. Lúc đầu nghĩ rằng giáo lý của Ngài quá cao siêu, quá khó hiểu, sợ rằng khi truyền đạt lại cho chúng sanh, Ngài sẽ thất vọng vì sự không thông suốt của họ. Nhưng cuối cùng Đức Phật xuôi lòng, và đồng ý dạy vì lợi ích của người và trời.

Trước hết Đức Phật nghĩ đến những vị thầy của mình. Nhưng khi dùng nhãn thông để tìm kiếm họ, Đức Phật khám phá ra họ đã qua đời. Sau đó Đức Phật quyết định dạy cho năm người bạn đạo cũ của mình. Đức Phật tìm ra họ đang ở gần Benares. Đức Phật quyết định đi đến đó để gặp họ.

Đức Phật đi bộ suốt cả chặng đường. Trong bốn mươi lăm năm truyền giáo, Ngài đi như thế đến khắp mọi nơi. Đức Phật chẳng bao giờ dùng xe, vì trong những ngày ấy xe đều do súc vật kéo, và Đức Phật không bao giờ muốn phải làm khổ con vật nào. Do đó, một trong những giới luật cho tăng ni là không được dùng xe do súc vật kéo. Ngày nay chúng ta may mắn hơn, có những loại xe khác. Đức Phật lúc nào cũng đi bộ.

Hằng ngày, Đức Phật đều thuyết giảng. Nhờ thế ngày nay ta có thể thừa hưởng được gia tài đồ sộ của Ngài. Trong các kinh điển có hơn 17.500 bài giảng.

Khi Đức Phật đi đến gần Benares, năm nhà sư đạo hạnh trông thấy Đức Phật đang đi đến gần. Họ nói với nhau, "Nhìn kìa, ông Gotama đang đi đến. Ông ấy đã từ bỏ cuộc sống đạo hạnh. Ông ấy không còn là một tu sĩ nữa. Trông ông ấy khỏe mạnh, sạch sẽ quá. Chúng ta nhất quyết không chào hỏi khi ông ấy đến gần". Nhưng khi Đức Phật đến gần hơn, họ không thực hiện được dự định vì dáng vẻ oai nghi và khuôn mặt rạng ngời của Phật. Họ chào hỏi Đức Phật rất lễ phép.

Lúc đó Đức Phật bảo với họ rằng, "Ta đã thành Phật và ta sẽ truyền dạy cho các người giáo lý của ta". Ngạc nhiên, họ hỏi: "Nhưng làm sao chúng tôi biết đó là sự thật? Làm cách nào để chứng minh?" Đức Phật nói: "Các người đã biết ta hơn sáu năm. Có bao giờ ta dối gạt các người điều gì không?" Họ nói: "Không". Rồi Đức Phật nói "Hãy nghe một thời pháp của ta". Các vị đạo sĩ bằng lòng. Nói cách khác là họ đồng ý cho Đức Phật một cơ hội. Họ sửa

soạn chỗ ngồi cho Đức Phật trong vườn nai Isipatanna, ngoại ô Benares và ở đó với Đức Phật một tuần. Mỗi ngày họ thay nhau đi khất thực.

Lúc đó Đức Phật bắt đầu thuyết giảng bài kinh đầu tiên sau khi Giác Ngộ - Kinh Chuyển Pháp Luân. Đức Phật bắt đầu chuyển bánh xe Pháp với bài giảng đầu tiên và may mắn làm sao, cho tới ngày nay bánh xe Pháp vẫn còn luân chuyển. Cũng có nhiều thời mạt Pháp xảy ra, lúc đó thật là khó khăn. Thí dụ đã có những lúc ở Sri Lanka người ta không thấy bóng dáng một nhà tu. Phật Pháp thường bị đe dọa, chống đối vì nó đi ngược lại với bản năng con người. Ngược với dòng chảy, ngược triều lưu.

Khi Đức Phật kết thúc bài Pháp, một trong năm vị đạo sĩ đã chứng đắc. Đức Phật nói: "Anna Kondanno thấy, Anna Kondanno biết". Thấy và biết. Biết thôi chưa đủ. Thấy là cái thấy của nội tâm, bản tánh của tâm, làm thay đổi hoàn toàn cái nhìn và quan điểm của con người. Anna Kondanno (A-nhã Kiều-Trần-Như) là vị A-la-hán đầu tiên và cũng là vị tu sĩ Phật giáo đầu tiên.

Đức Phật cũng được gọi là một vị A-la-hán: "Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa". Ngài là A-la-hán mà cũng là Phật. Điều khác biệt là Đức Phật tự tìm ra Tứ Thánh đế và Bát chánh đạo, không có thầy dẫn dắt, trong khi một vị A-la-hán giác ngộ nhờ nương theo Đức Phật. Khi Phật Pháp không còn hiện hữu, sau nhiều a tăng kỳ kiếp một Đức Phật khác sẽ xuất hiện, để tìm ra được đúng những giáo lý về Tứ diệu đế và Bát chánh đạo. Đức Phật là người có khả năng thuyết Pháp. Đó là một khả năng hiếm có. Có các Đức Phật được gọi là Paccekabuddha (Độc Giác Phật, Bích Chi Phật, Duyên Giác Phật). Họ đạt Giác Ngộ nhưng họ không có tài giảng Pháp.

Khi chúng ta đọc tụng kinh pháp, ta thường ngỡ ngàng trước việc Đức Phật nhiều lần lập lại cùng những từ ngữ. Dầu trong tiếng Pali ta nghe du dương, nhưng được lập đi, lập lại nhiều lần, ta không khỏi tự hỏi tại sao. Nhưng không có gì đáng ngạc nhiên cả. Khi nói, ai cũng thường lập đi, lập lại. Hơn nữa, Đức Phật nhận ra rằng rất khó suy nghĩ sâu xa về một sự thật thậm sâu bằng thính giác, vì lẽ đó Đức Phật đã nhấn mạnh bằng cách lập đi, lập lại.

Tứ Diệu Đế

Tứ Diệu Đế bắt đầu bằng sự thật của khổ đau. Năm người bạn mà Đức Phật giảng bài Pháp đầu tiên là năm đạo sư đã tu khổ hạnh trong sáu năm. Đức

Phật cũng đã làm như thế, nhưng sau đó Đức Phật nhận thấy rằng sự hành xác không đem lại Giác Ngộ. Trái lại, cách sống buông trôi hưởng lạc như Đức Phật đã từng sống khi còn là Thái tử trong cung điện, cũng không mang lại hạnh phúc. Đức Phật nhận ra rằng chỉ có con đường duy nhất - con đường Trung Đạo. Không có sự cực đoan nào là tốt cả. Các vị đạo sư này đã tu ép xác. Họ hiểu về những đau khổ của thân. Đức Phật không cần phải nhấn mạnh về điều đó. Họ có thể hiểu dễ dàng.

Nhưng đối với chúng ta không dễ. Dầu khi ngồi Thiền ta có kinh nghiệm về những đau đớn, khó chịu ở thân, nhưng sau khi xả Thiền, về nhà, đau đớn cũng không còn nữa. Như thế đó chỉ là những đau đớn tạm thời, ta có thể chịu đựng được. Điều chúng ta có thể không biết là thân không chỉ có những đau đớn, mà chính thân là một cái khổ. Nói một cách khác là có thân là có khổ. Phải lo cho thân là khổ. Ở đây không chỉ nói về cái khổ khi ta phải hứng chịu một tai họa nào đó. Tai họa là một chuyện, sự thật khổ đau là một chuyện khác nữa. Đức Phật nói: Sanh khổ, Tử khổ, Hoại diệt khổ, Không được cái mình muốn thì khổ.

Đây là những nỗi khổ lớn của tất cả chúng sanh, còn bao nhiêu cái khổ nữa bên cạnh sinh, già, bệnh, chết. Rõ ràng là lúc vui vẻ an ổn, ta không biết đến cái khổ trong ta. Ta có thể thương hại ai đó, vui mừng vì mình không ở trong cùng cảnh khổ, quên rằng cái khổ luôn có mặt trong ta. Ngay chính trong lúc vui, ta cũng khổ vì không thể kéo dài niềm vui. Dục lạc biến mất khi ta muốn duy trì nó mãi. Mỗi khi ta muốn bám víu vào chúng, chúng lại qua đi, và ta lại phải bỏ công đi tìm.

Ngay chính thân ta cũng không thể duy trì được sự sống nếu như nó không luôn được bồi dưỡng, tắm rửa, vận động và chữa trị. Đủ loại chữa trị: kính, răng, máy trợ thính, thuốc bổ, thuốc ho, dầu gội, v.v... Bao nhiêu tiền đã phải đổ ra để giữ thân thể tiếp tục hoạt động, chứ chưa nói đến việc làm cho nó tốt hơn. Ta không thể làm cho nó trẻ ra, dầu có bao nhiêu người đã cố gắng làm việc đó. Bao công sức, năng lực, tiền tài đã đổ ra chỉ để giữ cho thân thể hoạt động. Nếu không thân thể sẽ hoại diệt. Ta sẽ không thể sử dụng được nó nữa. Việc nó không nghe lời ta van cầu được trẻ mãi, có sức khỏe, đẹp đẽ, sống lâu, mà chỉ làm trái ngược, cũng có thể coi là một cái khổ.

Cái khổ nhất của thân là nó luôn đòi hỏi nọ kia, mà đôi khi ta phải bỏ hết cả đời chỉ mong thỏa mãn nó. Tất cả những tiền của người ta tạo ra, bao nhiêu

công sức người ta phải tổn hao, là chỉ để giữ cho thân được an toàn sung sướng. Ta phải làm việc cực nhọc để có ăn, có nhà cửa, quần áo, thuốc men. Nếu không có thân ta đâu phải vất vả như thế. Vậy mà nhiều người còn bỏ ra bao nhiêu thì giờ, tiền bạc để làm cho thân thoải mái, sung sướng hơn thế nữa. Đó có lẽ là nỗi khổ nhất - phải hoang phí cuộc đời cho những mục tiêu như thế.

Nhưng không chỉ có thân là khổ. Tâm cũng thế. Tâm đâu có nghe theo ta. Nó chỉ làm theo ý nó, thay vì ở yên theo ý ta. Nó luôn nghĩ về những điều làm ta thêm đau khổ. Nếu đó không gọi là đau khổ, thì gì mới là đau khổ? Nó còn u mê nữa. Và đó cũng là một cái khổ.

Tâm nhảy từ việc này qua việc khác. Chính quá trình tư duy cũng là một cái khổ, ngay cả những tư tưởng khôn ngoan, khéo léo cũng có mầm bất tịnh trong đó. Khi còn phải suy tư về bất cứ điều gì thì không thể thực sự có an tĩnh.

Cả thân và tâm đều là khổ. Đức Phật nói chỉ có một lý do, một nguyên nhân chính khiến ta đau khổ đó là ái dục, lòng ham muốn. Có ba loại ái dục chính mà những ham muốn khác đều từ đó mà ra. Đó là ham sống, ham muốn được thỏa mãn dục lạc và ham muốn bỏ thân này. Vì ba điều ham muốn đó, ta trầm luân trong khổ đau bởi chúng ở ngoài tầm tay ta. Khó thể đạt được, khó thể làm ta thoả mãn. Chúng ta ở trong một cuộc chiến không có hy vọng thắng, và đó là cái khổ.

Ta chiến đấu để được trường tồn, nhưng không có ai còn hiện hữu khi cuộc sống của người ấy đã chấm dứt. Muốn được có dục lạc, ta cũng phải tranh đấu vật vã không kém, nhưng điều đó cũng vô vọng vì dục lạc thế gian chỉ tạm thời, chóng qua. Chúng không thể kéo dài. Điều ham muốn thứ ba, muốn bỏ thân này, là cái đối nghịch với lòng ham muốn được sống. Lòng ham muốn này phát sinh khi trong mắt ta cuộc đời trở nên quá đen tối. Nhưng điều này cũng khó thể thực hiện vì trừ đấng Giác Ngộ, không ai có thể hiện hữu mà không có thân.

Hai sự thật đầu tiên trong Tứ diệu đế cho thấy ta đang sống một cuộc đời thiếu ý nghĩa. Không cần biết tư tưởng ta tốt đẹp thế nào, chúng đều sẽ bị hoại diệt. Nếu ta thấy rõ ràng rằng lòng ham muốn của ta khó thể được thỏa mãn, thì ta phải tìm phương cách để thoát ra những cảnh khổ mà ai cũng phải chịu. Không ngoại trừ một ai. Hiểu như thế, ta sẽ thấy thương cảm mọi

người, dầu họ là người xấu xa, đáng ghét hay ngu si. Không có kẽ hở nào nhưng có con đường để thoát ra.

Con đường thoát ra hướng vào bên trong chúng ta. Nếu suy gẫm, ta sẽ thấy ta không thể tìm được gì ở bên ngoài ta. Số đông đi tìm giải pháp ở bên ngoài, qua những điều kiện tốt hơn, người tốt hơn, ít việc hơn, ít khổ hơn. Nếu ta có thể nhìn thấy được những điều ấy vô vọng làm sao, ta sẽ không còn đi tìm kiếm ở bên ngoài nữa. Thay vào đó, ta sẽ quay nhìn vào bên trong, để dần dần đi đến sự thật thứ ba, sự chấm dứt khổ đau, gọi là giải thoát.

Đức Phật không thực sự giải thích Giải thoát là gì. Nhưng Đức Phật đã nói những gì không phải là Giải thoát. Đức Phật biết rằng có giải thích cũng vô ích vì khi người ta chưa kinh qua Giải thoát, người ta không thể hiểu được điều đó. Nhưng có thể nói được thế nào là không phải Giải thoát, như thế ít nhất con người cũng không tìm kiếm ở một chỗ khác.

Câu chuyện sau đây sẽ minh họa cho ý tưởng trên. Xưa có một con cá và một con rùa kết bạn với nhau. Chúng đã sống trong cùng một ao hồ một thời gian dài. Một ngày kia, rùa quyết định đi thăm quang cảnh quanh hồ. Rùa đã nhìn được bao nhiêu cảnh đẹp, lạ để về kể cho bạn mình là cá nghe. Cá rất thú vị và hỏi rùa về quang cảnh trên mặt đất thế nào. Rùa trả lời rằng rất đẹp. Cá muốn biết là mọi thứ trên mặt đất có trong suốt, mát, bóng bẩy, mịn màng, trơn láng, dễ tuột, ướt át không? Khi rùa trả lời rằng trên mặt đất không có những gì giống như thế cả, cá liền nói: "Vậy thì mặt đất có gì tốt đẹp đâu?"

Bát Chánh Đạo

Con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau, để được tự do, giải thoát, là Tứ diệu đế và Bát chánh đạo. Giống như các lời dạy khác của Đức Phật, Bát chánh đạo cũng dựa vào ba phần: cư xử có đạo đức (Giới), sự chú tâm (Định) và trí tuệ (Tuệ).

Bát chánh đạo cần được xem như con đường có tám ngành, tám phần ngang nhau, mà ta cần thực hành tất cả tám phần đồng đều, chứ không phải như một cái thang mà ta cần phải tuần tự leo xong cấp bực này mới bước lên bậc thang khác. Bát chánh đạo cũng có thể được xem như là một chuyển động vòng tròn vì nó bắt đầu bằng Chánh kiến và cuối cùng kết thúc bằng Chánh

kiến. Dầu Chánh kiến chỉ được nhắc ở lúc ban đầu, nhưng kết quả của việc đi qua Bát chánh đạo phải là Chánh kiến.

1. Chánh Kiến

Chánh kiến là bước đầu tiên vì trước hết ta phải thấy rõ ràng chẳng có thể làm gì khác trong cuộc đời này hơn là đi tìm con đường giải thoát khổ đau qua những giới luật tâm linh. Như thế chắc chắn là ta phải tìm cho được những giới luật đúng để giúp ta biết được mình đã làm gì sai. Những chướng ngại của chúng ta là khổ đau, thất vọng, áy náy, cảm giác không trọn vẹn. Có một khoảng trống trong trái tim ta cần được phủ lấp bằng một hay nhiều người, bằng tư tưởng, bằng công việc, hay một niềm hy vọng. Rút cuộc không có gì lấp nó đầy.

Khi một điều luật có thể giải thích được tại sao ta phiền não và chỉ cho ta phương cách đoạn trừ phiền não, tiến tới sự an vui, thì các điều luật đó phải rất đáng tin cậy. Hơn nữa, các lời thuyết giảng cũng phải gần gũi với các kinh nghiệm của chúng sanh. Pháp của Đức Phật có thể làm được những điều đó.

Chánh kiến bao gồm việc nhận thức được rằng tất cả chúng ta đều có thể thực sự tu sửa để tiến tới giải thoát. Chánh kiến cũng có nghĩa là hiểu biết về nghiệp, biết rằng chỉ có ta chịu trách nhiệm về tất cả những gì đã xảy ra cho ta, không đổ thừa hoàn cảnh, đổ lỗi cho người khác hay bất cứ thứ gì ở bên ngoài ta. Có nghĩa là ta làm chủ nghiệp của ta. Rằng chỉ có ta có thể thay đổi được nghiệp của mình.

Biết rằng ta có thể thay đổi không chưa đủ, cần phải có quyết tâm thay đổi. Đó là hai cách nhìn đúng: hiểu biết về nghiệp và ước muốn thay đổi để thoát ra khỏi những khổ đau. Không phải là thay đổi thế giới ta đang sống, hay người chung quanh ta mà là thay đổi chính bản thân. Ta không thể thay đổi được vấn đề, nhưng ta có thể thay đổi phản ứng của mình trước một vấn đề. Ngoài ra ta còn có thể dần dần đi hết con đường Bát chánh đạo để đạt được một chánh kiến về tự ngã, đó là vô ngã.

Ta cần có trí tuệ để thực hành các giới luật tâm linh. Không có trí tuệ để biết mình cần phải làm gì, ta sẽ không thể tu Thiền.

Vì có khổ đau con người mới có cơ hội để thực hành. Thay vì lúc nào cũng trốn tránh mọi phiền não, cố gạt chúng ra khỏi mắt ta hay than khóc, đau

đớn vì chúng, ta nên mang ơn chúng. Đó là người thầy tốt của ta. Vị Thầy duy nhất của ta, nhưng tiếc thay không phải ai cũng biết học hỏi từ thầy mình.

Có nhiều cách để đối phó với khổ đau. Cách đầu tiên và cũng là thông dụng nhất là đổ lỗi cho người khác. Điều đó thì dễ rồi. Mọi người không ít thì nhiều, đều hành động như thế, nhưng cách đó hơi trẻ con. Cách thứ hai để đối phó với khổ đau, thất vọng là trở nên chán nản, đắm chìm trong khổ đau. Cách thứ ba là tự thương hại mình, cảm thấy như mình là người đang mang những nỗi khổ đau của cả thế giới. Không có ai đau khổ bằng mình, việc đó rõ ràng không đúng sự thật. Khi ta tự thương thân trách phận, ta cũng muốn cho người khác phải khổ đau như ta. Nhưng hoài công. Hành động như thế ta chỉ làm cho người khác khó chịu, bực mình. Một cách đối phó nữa với đau khổ là nghiến răng, đè nén tình cảm và làm như nó không có mặt. Cách đó cũng không giải quyết được gì vì làm ngơ thì chẳng giải quyết được gì cả.

Cách thứ năm là nhìn thẳng vào khổ đau, và nói rằng: "Ồ, bạn cũ của tôi lại đến rồi. Lần này tôi sẽ học được gì đây?". Đó là chánh kiến. Lúc đó ta mới thật sự hiểu rằng cõi người là cõi tốt nhất cho sự Giác ngộ. Khổ đau là người thầy tốt nhất của ta vì nó sẽ nắm chặt lấy ta, nhấn chìm ta trong đau khổ, cho đến khi ta học được điều gì từ đó. Lúc ấy, sự đau khổ mới buông thả ta. Nếu ta không học được gì trong sự đau khổ đó, chắc chắn là lần sau nó lại đến với ta nữa, vì cuộc đời có gì khác hơn là một lớp học cho người lớn. Nếu ta không qua được một môn gì đó, chắc chắn ta phải ngồi lại đó mãi. Bài học nào ta vắng mặt, ta sẽ gặp lại nó. Đó là lý do tại sao ta bắt gặp mình nhiều lần phản ứng cùng một cách trong những hoàn cảnh tương tự. Tuy nhiên rồi cũng có lúc ta nhận ra điều đó, và chánh kiến phát sinh: "Tôi phải làm cái gì đó để tự thay đổi. Tôi cứ gặp phải vấn đề này mãi "

Chánh kiến là nền móng căn bản ta phải có để bước vào con đường đạo. Chánh kiến lúc mới đầu chưa giúp ta có cái nhìn đúng về tự ngã. Phải đợi đến một lúc sau. Căn bản, chánh kiến liên quan đến hai sự thật đầu tiên trong Tứ diệu đế. Khi ta thấy đúng sự thật là ta đang ở trong một cuộc chiến vô vọng nếu ta cứ tiếp tục đòi hỏi dục lạc, và bảo vệ cho cái tôi của mình, đó là ta đang đi trên con đường đạo. Đó là lúc ta bước vào đạo, và đó là giây phút tuyệt vời. Lúc đó ta cảm thấy chắc chắn rằng ta đã tìm ra con đường

đạo, và chắc chắn là ta sẽ đạt được kết quả cuối cùng. Chỉ còn vấn đề thời gian. Cảm giác vui mừng đó cần thiết cho việc tu Thiền, và tu Thiền là điều kiện tiên quyết để đi trọn con đường.

Mỗi chúng ta là một minh chứng cho lời Phật dạy. Chúng ta có đau khổ, có tham muốn, nhưng chúng ta cũng có chánh kiến và có thể nhận biết nghiệp quả của mình. Chúng ta có thể thay đổi và biết học hỏi từ những kinh nghiệm khổ đau trong quá khứ. Có rất nhiều cách để ta chứng minh lời Đức Phật dạy, nếu chúng ta để ý quan sát đủ. Điều đó tạo cho chúng ta niềm tin rằng ta có thể đi đến cuối con đường của Bát chánh đạo. Lòng tự tin này rất cần thiết cho sự tu tập của ta. Tự tin không có nghĩa là cao ngạo, mà là độc lập. Mỗi người chúng ta phải tự tìm sự giải thoát cho chính mình.

Đức Phật dạy rằng ta không nên nghe theo lời Phật dạy một cách mù quáng mà phải tự tìm hiểu và chứng nghiệm được những điều Phật dạy. Trong bài Kinh Kalama nổi tiếng, Đức Phật đã nói về mười lý do ngăn trở ta đi theo con đường tâm linh. Những điều này cũng có thể áp dụng cho chúng ta ngày nay cũng như cho dân tộc Kalama trước đây. Chúng mang đầy ý nghĩa đối với ta bây giờ cũng như trước đó.

Người Kalama đã đến gặp Phật khi Ngài đến viếng thủ đô của Kesaputta và họ thưa với Đức Phật: "Bạch Thế Tôn, đã có rất nhiều vị giáo chủ đến thành phố của chúng con, mỗi vị đều có những giáo lý làm chúng con tin tưởng được. Tuy nhiên các vị giáo chủ lại bác bỏ, thoá mạ lẫn nhau. Giờ thì chúng con hoàn toàn không biết tin vào ai nữa. Chúng con rất hoang mang". Đức Phật nói: "Hỡi người Kalama, các người có nghi ngờ, thắc mắc là đúng". Rồi Đức Phật giảng cho họ về năm giới luật, và hỏi họ rằng có phải họ sẽ được hạnh phúc nếu họ giữ theo năm giới luật này và đau khổ nếu họ phạm giới. Người Kalama đồng ý với Đức Phật như thế. Lúc đó Đức Phật thuyết, "Đừng bao giờ tin vào kinh điển, chỉ vì chúng đã được đọc tụng; biên chép hay được các Thầy truyền trao xuống, hay vì mọi người chung quanh chúng ta đều tin; cũng không nên tin vì chúng có tính cách huyền bí hay chúng giống như những điều mình vẫn tin tưởng, hay vì chúng hợp lý. Cũng đừng tin vì đó là những quan điểm mình cần bênh vực; hay vì người nói là một vị thầy nổi tiếng hay chỉ bởi vì vị Thầy mình đã nói như thế".

Sau khi nghe lời giảng của Phật, người Kalama trở nên đệ tử của Đức Phật. Những lời hướng dẫn đó vẫn còn đúng cho đến ngày nay. Đừng tin tưởng

vào điều gì đó vì nó là truyền thống, hay vì mọi người quanh ta tin, hay vì chúng đã được viết trong sách vở, nhưng Đức Phật nói chỉ nên tin sau khi ta đã tìm hiểu và nhận biết rằng điều đó có ích và đúng.

Rõ ràng là ta đã tìm thấy đau khổ nơi chính bản thân và càng hướng vào bên trong để suy gẫm, ta càng thấy có nhiều bất như ý. Nhưng khi chúng ta không còn muốn biến sự đau khổ của cá nhân mình thành niềm vui cho chỉ riêng mình, thì sự xung đột sẽ biến mất, khổ đau sẽ qua đi. Chấp nhận mọi việc như chúng xảy ra cũng là chánh kiến.

Những người Bà la môn, các thầy cúng ở Ấn Độ thời đó, không thích Phật vì Ngài đe dọa cách kiếm sống của họ. Ngài dạy rằng con người không cần phải có người làm trung gian giữa họ với đấng thần linh, mới có được hạnh phúc, và việc đổ hương lên các thần đá, hay dâng cúng hương hoa đều vô ích. Vì đó là cách kiếm sống của người Bà la môn, nên dù cũng có nhiều người Bà la môn sau trở thành đệ tử Phật, số khác không khỏi có lòng thù hằn Đức Phật.

Một hôm, một trong những người Bà la môn thù Phật đã đến chỗ đức Phật đang thuyết giảng, đi qua đi lại trước mặt đức Phật. Rồi ông ta dùng lời lẽ thô tục để chửi mắng Phật. Ông ta cho rằng Phật đã truyền dạy những giáo lý sai lầm, Phật đáng bị đuổi ra khỏi nước, rằng Phật đã phá vỡ nền tảng gia đình vì những người trai trẻ đi theo Đức Phật trở thành các vị tu sĩ, rằng dân chúng không nên ủng hộ Phật; nghĩa là ông ta mạ lị Phật bằng đủ mọi lời lẽ.

Khi người Bà la môn đã hết lời chửi bới, Đức Phật, người từ nãy giờ đã ngồi im lặng nói: "Này, ông Bà la môn, ông thường có khách đến nhà không?" người Bà la môn trả lời: "Dĩ nhiên tôi luôn có khách đến nhà". Đức Phật lại nói: "Khi có khách trong nhà ông có tiếp đãi họ không? Có cho họ đồ ăn, uống không?" Người Bà la môn trả lời: "Dĩ nhiên rồi, dĩ nhiên là tôi cho họ đồ ăn, thức uống". Đức Phật lại tiếp: "Vậy nếu họ không nhận sự tử tế ấy, họ từ chối những đồ ông cho, thì những món đồ đó thuộc về ai?" Người Bà la môn nói: "Của tôi, của tôi" Đức Phật nói: "Đúng vậy ông Bà la môn, khi ta không nhận những món đồ của ông. Chúng thuộc về ông".

Đây là một câu chuyện đáng cho chúng ta nhớ. Bất cứ sự công kích, sân hận đe dọa nào, đều thuộc về người nói ra những lời ấy. Chúng ta không phải nhận chúng là của ta.

2. Chánh Tư duy

Phần thứ hai trong Bát chánh đạo là Chánh Tư duy. Chánh tư duy là kết quả của chánh kiến. Nếu có tà kiến, thì không thể nào tư duy đúng. Do đó ta phải cẩn thận với những suy nghĩ của mình. Tất cả mọi tư duy đều bị ảnh hưởng của ngã chấp. Ta nhìn mọi sự theo quan điểm của "theo tôi thấy", vì vậy dầu quan điểm của ta đúng trong đời thường, trong đời sống tâm linh hành xử như thế cũng là không đúng. Tuy nhiên ta phải bắt đầu từ cái mình có. Không thể ngồi chờ đến ngày sự hiểu biết của ta tiến bộ hơn. Ngày đó sẽ chẳng bao giờ đến, nếu ta không bắt đầu tu sửa ngay từ bây giờ.

Hạnh phúc, an lạc không phải sinh ra là ta đã có được. Phải qua bao kiên trì cố gắng tu tập, ta mới có được. Cố gắng để làm sao ta luôn có chánh kiến, từ đó đưa đến sự suy nghĩ đúng. Chánh kiến và chánh tư duy là phần trí tuệ của Bát chánh đạo.

Trước khi Đức Phật Giác ngộ, khi Ngài còn là một vị Bồ Tát, Ngài luôn theo dõi tất cả những hoạt động của tâm, và Ngài nhận ra rằng khi các ác kiến, sân hận, ái dục phát khởi trong tâm, thì chính Ngài là người đau khổ. Nhưng khi Ngài có những tư tưởng xả bỏ từ bi, vô nhiễm thì chính Ngài là người được lợi ích. Từ đó Đức Phật đã rèn luyện tâm đến chỗ Ngài có thể đoạn diệt hết mọi tà kiến.

Chánh tư duy có ba đặc tính: xả, từ và vô nhiễm. Ta không thể có tâm xả chỉ bằng ao ước hay tự đè nén. Mà phải dùng chánh kiến suy nghĩ rằng ái dục chỉ đem lại khổ đau. Nếu ta có thể thực chứng điều đó ngay nơi bản thân thì tự nhiên ta sẽ buông bỏ mọi tham muốn dấy khởi. Và ta sẽ làm điều đó một cách vui vẻ, cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái khi buông bỏ mọi phiền não, khổ đau.

Lòng tham muốn bao giờ cũng mang lại khổ đau, vì nó chỉ dấy khởi khi ta không có được cái mà ta muốn có. Có thể là vật chất hay tinh thần, không quan trọng. Nhưng đó là điều ta không có, nên ta ao ước, do đó ta coi sự thiếu sót đó là một khổ đau. Đến khi không được toại nguyện, thì ta buồn bực, tuyệt vọng, đau đớn, khổ sở. Rõ ràng là ta khổ vì ta không được cái ta muốn.

Tuy nhiên khi đạt được điều mình mong ước, ta cũng bị phiền não vì theo kinh nghiệm quá khứ, ta biết là sự thỏa mãn, toại nguyện không thể kéo dài.

Có rồi, ta lo lắng tìm cách để giữ lại bên mình, để duy trì nó. Lo lắng là khổ, mà khi cái ta được mất đi thì ta cũng khổ.

Khi cố gắng để duy trì một cái gì đó đều đem đến cho ta sự căng thẳng, sợ hãi. Thí dụ như ta lo sợ phải đánh mất người thân, của cải, tình cảm hay hoàn cảnh thuận lợi. Lo lắng, sợ không có được điều ta mong muốn. Khi đã thực chứng cái khổ này trong ta, ta sẽ có thể buông bỏ chúng. Sự bám víu vào người, vào vật ta không muốn xa lìa, làm ta đau khổ. Không có gì hơn là đau khổ phiền não cho đến ngày chính ta cũng phải ra đi. Nếu không nhìn ra được sự thật đó, ta sẽ không thể thay đổi. Khi ta có thể cho người khác vật mà ta đang quý trọng, lúc đó ta mới thật sự thực hành tâm buông xả. Nếu ta có thể cho một cách vui vẻ, chứ không phải nghiến răng, nhắm mắt vì không muốn thấy nó mất đi, thì quả rằng ta đã biết sự bám víu, chấp chặt vào gì đó là đau khổ.

Nhưng buông bỏ vật chất không quan trọng bằng buông bỏ những cái nhìn định kiến của ta về tự ngã, về thế giới và về cách những người ở chung quanh ta phải sống, cư xử như thế nào, nhất là những người thân của ta. Bám víu vào ham muốn sở hữu, làm chủ, tất cả đều là khổ đau.

Ngoài ra còn có lòng ham muốn về tinh thần, thí dụ được yêu. Được làm vợ, làm mẹ, được nổi tiếng, được biết ơn. Bất cứ ham muốn nào cũng là đau khổ, cản trở ta được sống hạnh phúc, an nhiên tự tại. Không chấp nhận chính mình cũng là khổ đau. Điều này khác với việc ta tu tập, cố gắng tự sửa đổi mình dần dần. Vì sự ao ước trong tâm tưởng là kết quả của một cảm giác thiếu hụt, không vẹn toàn, gây ra khổ. Chỉ có buông xả mới có thể dứt khỏi khổ đau. Khi còn ham muốn, ta còn đau khổ. Trong chánh tư duy đã tiềm ẩn sự buông xả. từ bi, vô nhiễm đối với đồng loại, cộng với sự hiểu biết về sự thật khổ đau hướng ta đến những tư duy đúng. Tất cả bốn sự thật (Tứ Diệu Đế) đan kết vào nhau vì chúng đi vào tận trong tư duy sâu thẳm của ta. Nếu ta hiểu đúng, thì ta sẽ hành động đúng. Những khổ đau của chúng ta cũng là khổ đau của chúng sanh được lập đi lập lại qua không biết bao nhiêu lâu.

Thí dụ nếu ta ngắm một con chim. Thay vì để ý bộ lông nó đẹp biết bao nhiêu, giọng hót nó líu lo làm sao, nó có thể bay dễ dàng trên không trung, đi đến bất cứ nơi nào nó muốn, hãy nhìn kỹ hơn nữa. Chú chim luôn ngó qua ngó lại, quay đầu qua phải, qua trái, lo sợ con thú khác có thể tấn công

nó, phá hoại ổ của nó. Lúc khác thì vì vấn đề sinh tồn, nó luôn phải đi kiếm thức ăn. Và đó chỉ là một động vật trong bao nhiêu động vật khác.

Hãy quan sát người chung quanh ta, nhìn nét mặt họ. Đức Phật khuyên chúng ta cần phải biết thế giới bên trong và bên ngoài ta. Đó là chánh niệm, tỉnh thức và biết. Nếu chúng ta có thể thấy rằng tất cả những người ta tiếp xúc đều có khổ đau, ta có thể suy ra, không nghi ngờ gì, đó cũng là sự thật đối với tất cả chúng sanh ở khắp mọi nơi. Nhưng nếu tâm ta không hoàn toàn tin phục vào điều đó, ta sẽ khó khởi tâm đại bi. Lúc nào cũng có những lời bài bác nổi lên trong đầu: "Tôi cũng thương cô ấy chứ, nếu cô ấy không nói năng như thế hay hành động như thế". Hay "Tôi thương hại cô ấy chứ, nhưng cũng là do cô ấy tự mang hoạ đến cho mình thôi". Những cách suy nghĩ như thế không cần thiết. Tất cả chúng ta đều khổ đau, nhưng nếu ta không nhận ra điều ấy, thì lòng từ bi bác ái của ta sẽ trở thành một thứ lúc có lúc không. Khi mọi chuyện ổn thỏa, ta có thể chịu đựng được. Nhưng khi có khó khăn, ta chịu thua. Chánh tư duy có nghĩa là lúc nào chúng ta cũng phải cẩn trọng trong hành động và ứng xử khéo léo. Không thể tuỳ thuộc vào trạng thái tâm hồn của ta hay hành động của người khác.

Chánh tư duy là quá trình tạo nghiệp của chúng ta, khi tâm thức ta đang tạo ra tư duy. Chánh kiến có thể có được nhờ vào trí tuệ và tánh giác. Đó là nền tảng tư duy của chúng ta. Tư duy luôn phát khởi với mỗi hành động hay phản ứng của chúng ta. "Nghiệp, này các Tỳ kheo, ta nói là, sự chủ tâm", đó là những lời Phật dạy. Đó là cách chúng ta tạo nghiệp, và nếu ta thật sự tin tưởng rằng nghiệp thiện cần thiết cho một đời sống lành mạnh, thì ta cần phải cẩn thận với tư duy của mình.

Một đặc điểm thú vị của tư duy là nó giống như một tảng băng: một phần ba nổi trên mặt nước, nhưng hai phần còn lại ở dưới nước. Ta chỉ có thể thấy được phần nổi ở trên. Như chúng ta bố thí vật gì đó, ta nghĩ đó là lòng rộng lượng, nhưng ta có thực sự quán sát cái chủ tâm ở đằng sau lòng rộng lượng đó không? Để tự hiểu mình, ta phải tìm hiểu nội tâm mình thấu đáo. Có rất nhiều ngõ ngách trong tâm hồn con người ta. Chúng ta không muốn nhìn sự thật vì có những điều không tốt đẹp ở nơi đó. Nhưng đó là vì chúng ta chỉ là con người, nếu không ta đã ở cõi trời rồi. Tốt hơn hết là ta nên nhìn nhận khuyết điểm của mình. Chỉ có những gì được mang ra ánh sáng, mới có thể được lau chùi, làm cho tốt đẹp. Bụi bặm ở dưới chiếu sẽ không được quét

sạch, nếu không ta dở tấm chiếu lên. Đức Phật đã so sánh những nhiễm ô của ta giống như rơm ướt. Nếu ta cất chúng trong những chỗ kín, chúng sẽ rũ mục. Nhưng nếu ta đem ra phơi nắng, thì chúng sẽ khô và có thể sử dụng được. Hãy nhìn vào góc tối của tâm hồn ta và quán sát kỹ chủ tâm của ta.

Ba phần kế trên con đường Bát chánh đạo nói về hành động đạo đức: chánh ngữ, chánh mạng và chánh nghiệp.

3. Chánh Ngữ

Lời nói rất quan trọng, ta cần phải giữ ý tứ hơn trong lời nói. Không phải vì ta có khả năng sử dụng ngôn ngữ, là ta biết nghệ thuật nói chuyện.

Đức Phật đã có lời khuyên rất sâu sắc về ngôn ngữ, rất đáng để ta ghi nhớ: "Nếu bạn biết chuyện có hại và không đúng, đừng nói ra. Nếu bạn biết chuyện có ích, nhưng không đúng, đừng nói ra. Nếu bạn biết chuyện có ích, và đúng sự thật, hãy đợi đúng thời điểm để nói ra".

Chúng ta phải tập bỏ nói những lời giả dối. Trước hết ta cần phải suy nghĩ những lời mình nói, để biết chắc rằng chúng hữu ích, chân thật và đúng thời, đúng lúc để nói. Khi người khác chịu lắng nghe trong một trạng thái bình tâm, tỉnh trí, thì đó là đúng lúc. Nhưng quan trọng hơn cả, những lời nói đó phải phát xuất từ lòng thương yêu của ta. Chỉ những lúc ấy ta mới nên nói điều gì. Nếu trong ta có lòng giận ghét, kình chống người nghe dù chỉ là chút ít, điều đó cũng sẽ hiện ra trong lời nói của ta, như thế lời nói của ta cũng vô ích. Ai cũng có lúc cảm thấy cần bảo người khác không nên làm điều này, điều nọ. Khi phát ngôn, hãy nhớ những lời khuyên trên để lời nói của ta có hiệu quả hơn.

Chánh ngữ thường được hiểu là không nói lời điêu ngoa, không nói chuyện người, nói hai lưỡi, nói đâm thọc, nói lời dữ ác hay chửi rủa người khác. Đức Phật dạy rằng lời nói có thể gây thù hay kết bạn, đem lại hạnh phúc gia đình hay đổ vỡ. Nó là cội rễ của tình bạn đậm đà hay gây nên oán thù. Đức Phật cũng nói rằng chánh ngữ cũng có nghĩa là không đi đến cực đoan, nghĩa là lúc quá nhiều lời, lúc cạy miệng không ra, laøm thế cũng bằng nói dối. Nó bắt nguồn từ ý muốn làm mình thêm quan trọng.

Khi La Hầu La, con của Đức Phật, được 7 tuổi, Đức Phật đã dạy con về việc không nói dối, là điều quan trọng cho trẻ con cũng như người lớn. Nếu điều đó không quan trọng đến việc dạy dỗ cho La Hầu La, Đức Phật đã không

nói đến. Đức Phật cho con coi một cái bình có ít nước trong đó và nói với La Hầu La: "La Hầu La thấy gì trong đây?" Đứa trẻ trả lời: "Con thấy một ít nước". Đức Phật nói: "Lòng tin cậy của người khác đối với kẻ nói dối cũng ít như thế". Rồi Ngài đổ nước ra khỏi bình nói: "Giờ thì con thấy gì?" La Hầu La trả lời: "Cái bình giờ trống rỗng". Đức Phật nói: "Đúng vậy, người nói dối cũng trống rỗng giống như thế". Rồi Ngài lật ngược cái bình lại, nói: "La Hầu La giờ con thấy gì?" La Hầu La đáp: "Cái bình bị úp xuống ". Đức Phật nói: "Đúng vậy, người mà nói dối thì cuộc đời của họ sẽ bị đảo lộn như thế".

Nói dối là bước khởi đầu để phạm mọi giới luật khác. Người ta nói dối để tự bảo vệ mình, vì tham lam, để được nhiều hơn phần mình đáng được, đôi khi vì lòng sân hận, người ta nói dối để hãm hại người khác.

Lời nói dựa vào tư tưởng, vì thế nếu ta có thể chế ngự tư tưởng của mình, ta mới có thể chế ngự được lời nói. Chúng ta sẽ chánh niệm những gì chúng ta suy nghĩ, để đổi nó từ xấu xa đến thanh tịnh. Nếu ta không thể học kềm chế lời nói của mình, ta sẽ không có nhiều bạn.

Mặt khác ta phải nói lời có ý nghĩa. Tán gẫu cũng là tà ngữ. Thí dụ chỉ nói để mà nói, như là nói chuyện gia đình, đồ ăn uống, thời tiết, thăm hỏi xã giao. Nói để giải khuây, giết thời giờ. Trừ khi ta có chánh niệm, biết rõ điều mình nói, bằng không ta nên giữ im lặng, quán xét tâm của mình.

Chánh ngữ là một trong ba mươi tám căn lành trong bài Kinh Đại Hạnh Phúc (Great Blessings Discourse). Thật là may mắn, nếu ta biết nói lời tử tế, lịch sự đầy ý nghĩa, đầy chân thật. Hai người có thể nói cùng một điều, với hai chủ đích khác nhau, vì thế nghiệp quả của họ cũng khác đi. Nếu ta thực tập bằng cách quán tâm của mình thì dần dần ta có thể biết được sự chủ tâm của mình, nhưng ta không thể làm thế trong khi nói.

Giới luật thứ tư trong năm giới, kiềm giữ, không nói dối, nói lời không thật, cần phải được xét lại xem nó có ý nghĩa gì trong cuộc đời ta. Nếu ta thực sự chọn hành động theo lời Phật dạy, thì giới luật đó phải được đưa lên hàng đầu, vì ai cũng nói suốt cả ngày. Khi ta nói những lời thật có ý nghĩa, mọi người sẽ lắng nghe. Khi ta nói lời tử tế, người khác sẽ vui mừng. Khi ta nói lời lịch sự ta sẽ có thêm bạn. Lời chân thật, ta sẽ được uy tín. Không có lời xiên xỏ, đâm thọc ta sẽ được tin cậy. Ta có thể tâm sự, chia sẻ với người khác về những khó khăn hay bí mật của mình. Nếu ta có thể trở nên một người như thế, ta sẽ có nhiều bạn bè và một cuộc sống bình an, vì trong tâm ta

không có gì cần phải được che dấu. Ta không cần phải lo lắng về những điều mình nói, nói như thế nào, hay không biết điều mình nói có đúng không. Lời nói của ta sẽ thành dễ dàng vì đằng sau chúng là những chủ đích tốt đẹp.

Đức Phật cũng nói về việc giảng Pháp. Cần phải chính xác, nghĩa là ta phải biết mình đang nghĩ gì, cảm giác ra làm sao. Điều này rất quan trọng. Mọi người khi nói Pháp, ngay cả khi nói về việc Thiền định của chính mình, cũng phải chính xác. Có nghĩa là tâm ta phải rõ ràng, lúc đó ngôn ngữ chính xác mới có thể phát ra. Đây là những khả năng ta có thể huân tập được qua sự chánh niệm. Không phải qua những bài học về thuật hùng biện.

4. Chánh Nghiệp

Chánh nghiệp cũng dựa vào sự chủ tâm đúng. Nếu có chủ tâm đúng, dựa trên chánh kiến, thì chánh nghiệp sẽ theo sau. Tất cả đều tạo ra nghiệp cho ta, vì tất cả đều là kết quả của sự chủ tâm. Lời nói dựa vào chủ tâm. Hành động cũng dựa vào chủ tâm. Tất cả tạo ra nghiệp - tốt, xấu hay không tốt không xấu - không phải là cho ngay kiếp sau, mà chính là cho ngay hiện tại. Nghiệp và nghiệp quả xảy ra từng giây phút. Trừ khi ta để ý đến kết quả, ta sẽ không biết rằng chúng có liên hệ với những gì ta vừa nói, vừa nghĩ hay vừa làm.

Nhờ có chánh nghiệp ta không làm hại đến sinh vật khác dưới bất cứ hình thức nào, từ bỏ lòng tham lam ác độc. Không thể đè nén lòng tham và sự ác độc. Chúng sẽ hiện lên bằng cách này hay cách khác. Ta cần phải có tâm buông bỏ chúng, qua sự tu tập Thiền định. Khi tọa Thiền, ta phải dứt bỏ mọi tham ái, nếu không sẽ không có Thiền định. Chỉ có vọng tưởng, hy vọng, ước mong, sợ hãi, nhớ tưởng. Nếu không buông bỏ được những trạng thái này của tâm, thì ta khó thể tham Thiền. Thiền định là xả, buông bỏ mọi lăng xăng của tâm, ngã tưởng và ái dục. Vì ta chưa thực tập buông bỏ được nhiều, ta rất khó ngồi Thiền, nhưng lần hồi, với sự huân tập, ta sẽ dễ tọa Thiền hơn. Cố gắng đè nén chúng không có kết quả gì, nhưng sự buông bỏ cái ý muốn suy tư, nhớ tưởng, hoạch định, sẽ đem lại kết quả khả quan nhất. Buông bỏ lòng ham muốn là con đường duy nhất dẫn tới sự bình an, và khi đã kinh nghiệm được như thế, ta sẽ hiểu được rằng buông bỏ lòng ham muốn trong đời sống hàng ngày sẽ mang lại cho ta hạnh phúc.

Chánh nghiệp có thể thực hiện được trong mọi hoàn cảnh, bởi bất cứ ai, bất cứ lúc nào, dầu ở nhà, hay nơi công sở, hay chốn tu hành. Bất cứ nơi nào, bất cứ chúng ta là ai, tất cả chúng ta đều phải hành động. Chúng ta có thể xét xem những hành động có ích lợi cho người khác hay cho chúng ta. Ngay cả việc nấu ăn hay dọn dẹp nhà cửa cũng phải được làm với chủ đích tốt, không phải vì bổn phận, vì được yêu cầu hay vì sợ người khác. Lý do chánh để ta làm điều đó là vì ở đúng một thời điểm nào đó, việc đó cần được thực hiện với một mục đích. Quán sát kỹ, đầy chánh niệm, dần hồi ta biết được chủ đích thực sự và quan điểm của mình trong các hành động. Ta có thể thấy được sự liên kết giữa thân và tâm, mà không cần phải để ý đến những thứ bên ngoài ta. Sẽ không có sự miễn cưỡng, chống đối, mà đối với mọi việc ta đều làm với cả tấm lòng. Chỉ có như thế thì hành động của ta mới mang lại kết quả gì.

Thường người ta nghĩ rằng công việc làm ta không còn thì giờ vui chơi, tiêu khiển. Đó rõ ràng là một cái nhìn sai lầm. Chính sự vui chơi mới làm gián đoạn công việc. Dầu làm bất cứ nghề gì, công việc cũng là phương tiện để ta cảm thấy hữu ích, sống có mục đích. Công việc là phương tiện giúp ta hoàn toàn chú tâm đến thân, biết các duyên hành, duyên khởi của thân. Công việc là cơ hội để ta giúp ích, phục vụ người, phát triển các kỹ năng và biểu lộ tình thương đến với người khác bằng cách phục vụ họ. Không có phương tiện nào tốt hơn để thanh tịnh hoá thân tâm bằng công việc. Không chỉ làm để kiếm sống hay vì người khác đòi hỏi mà làm mọi việc với tất cả tấm lòng như một phương tiện để thấu hiểu mọi việc hơn.

5. Chánh Mạng

Chánh mạng là một trong ba đặc tính của đức hạnh. Chánh mạng có nghĩa là phương tiện ta kiếm sống không làm hại đến ai. Mỗi người phải tự mình biết điều đó. Có nhiều cách kiếm sống được coi là "đúng", hơn là "sai", nhưng cũng có những cách kiếm sống thật tai hại. Để đánh giá, ta có thể dựa vào năm giới luật. Nếu cách kiếm sống của ta phạm vào một trong năm điều cấm, thì rõ ràng đó là sai.

Chánh mạng là một yếu tố quan trọng trong sự thanh tịnh hóa, vì nếu ta theo đuổi một cách kiếm sống sai lầm, ta sẽ trở nên chai lì, và thói quen tội lỗi sẽ thành hình. Một người đồ tể, trong các lò sát sinh, chẳng hạn, phải giết chết hết mọi cảm xúc của mình mới có thể tiếp tục làm công việc này. Nếu

không, anh ta khó mà làm công việc này. Một con người như thế sẽ trở nên chai cứng, không còn lòng thương xót đối với các chúng sanh.

Phải giết hại là một cách kiếm sống rất tại hại. Nói dối, uống rượu, lấy của người, tất cả là những phương tiện kiếm sống không lương thiện. Cũng có người sinh sống bằng những quan hệ tình dục sai trái. Rõ ràng là những cách kiếm sống dựa trên ái dục, không chỉ tai hại cho bản thân người hành nghề này mà còn gây khổ lụy cho người khác. Và họ tiếp tục làm những việc này bằng cách tự biện hộ lý giải cho hành động của họ. Nhưng đó là tà kiến của họ. Trong khi muốn đi trên con đường đạo, mỗi bước đi ta cần phải dựa vào chánh kiến.

6. Chánh Tinh Tấn

Sự tinh tấn và năng lượng có ảnh hưởng cộng sinh. Nhờ có năng lượng, ta mới có tinh tấn. Ngược lại, nếu ta cứ tiếp tục tinh tấn, thì năng lượng càng tăng thêm. Năng lượng là nhiên liệu của sự tinh tấn, cũng như ngược lại. Tinh tấn có vẻ như đối nghịch với sự thoải mái, dễ chịu, nhưng nếu cứ tiếp tục tham Thiền, đến một lúc nào đó, ta sẽ nhận ra rằng chính nhờ có tinh tấn ta mới có được sự thoải mái, dễ chịu.

Đức Phật đã chỉ cho ta bốn tinh tấn ba la mật là những phương tiện hữu ích. Chúng được gọi là "ba la mật" (tối thượng) vì chúng rất hữu ích và cũng rất khó thực hiện. "Đừng để một ý xấu dấy khởi, nếu nó chưa dấy khởi. Đừng để nó tiếp tục, nếu nó đã phát sinh. Hãy dấy khởi ý niệm lành, nếu nó chưa phát sinh. Hãy nuôi dưỡng ý niệm lành, nếu nó đã dấy khởi ".

Để làm được như thế ta phải theo dõi tâm mình, và phải biết phân biệt giữa cái tốt và cái xấu. Đó là một trong những lý do tại sao tôi đã khuyên các bạn nên đặt tên cho tư tưởng của mình, khi chúng phát sinh trong lúc tọa Thiền. Chỉ khi nào ta biết mình nghĩ gì, ta mới có thể có những biện pháp thích ứng. Ta cần biết tâm mình đang có những ác niệm hay niệm lành, cần biết phân biệt rõ ràng như thế, ta mới có thể thực hành được lời dạy trên của Đức Phật.

Cần phải có rất nhiều chánh niệm để giữ cho các ác niệm không dấy khởi, vì ta phải biết rõ về chủ đích ở phía đằng sau. Với những tư tưởng đang dấy khởi, điều đó dễ dàng hơn. Vì thế, ta nên bắt đầu với chúng, cho đến khi ta

có đủ khả năng để biết một điều gì đó không được tốt đang chực chờ bộc phát, để ngăn chặn không cho nó xuất hiện.

Khi hành thiền, mọi tư tưởng đều vô ích vì ta không muốn suy nghĩ, mà muốn thiền. Trong cuộc sống hàng ngày thì lại khác. Ta cần phải dẹp bỏ mọi ác niệm. Cố gắng đè nén chúng không ích lợi gì. Mà nên buông bỏ chúng, hoặc thay chúng bằng những thiện niệm. Khi tọa Thiền, ta thay thế tư tưởng bằng sự chủ tâm vào thiền quán. Ta có làm được điều đó hiệu quả hay không trong thiền, sẽ phản ánh trong việc ta thực hành bốn tinh tấn ba la mật trong đời sống hàng ngày. Ngược lại, trong đời sống hàng ngày, ta có thực hành tốt hay không bốn tinh tấn ba la mật, thì điều này lại phản ánh trong lúc ta tu tập Thiền. Những ác niệm trong đời sống hàng ngày hiện lên trong sự lăng xăng, không yên tĩnh lúc ta tọa thiền. Trong khi những ý niệm lành luôn được nuôi dưỡng, và không bao giờ sai lệch, sẽ đem lại an bình và yên tĩnh cho tâm ta.

Nếu ta không thể nhớ gì về những điều Phật dạy trừ bốn tinh tấn ba la mật này, thì cũng là đủ. Những điều khác, nếu chúng ta có nhớ, có thể giúp ta thêm phấn khởi, thêm thanh cao, nhưng bốn ba la mật vừa nêu trên giúp người thực tập chúng dễ dàng đạt được sự thanh tịnh.

Cần phải có chánh kiến để nhận ra rằng đó là những điều chúng ta cần làm, và muốn thực hành, ta cần phải huân tập công phu. Trên cõi đời này rất ít có người hoàn toàn không có ác niệm. Vì ta tràn đầy các ác niệm nên ta phải sống trong một thế giới cũng nhiễu nhương, hỗn loạn. Không phải là các ngôi nhà cao tầng, xe cộ hay các cơ chế chính quyền làm nên thế giới này. Nhưng chính là quá trình tư duy của chúng ta đã làm nên sự khác biệt giữa chiến tranh hay hoà bình, giữa nội tâm ta và thế giới bên ngoài ta.

Đặt tên cho các ý nghĩ của mình, có nghĩa là ta biết ta đang nghĩ gì. Tốt nhất là ta thực hành các điều này khi hành Thiền, là khi ta có thể thấy rõ ràng tâm ta luôn luôn lăng xăng. Các tư tưởng của ta có thể xấu hoặc tốt hoặc trung tính, không tốt không xấu, có thể là tư tưởng hoang mang, lăng xăng, lo âu hay sợ sệt, ghen ghét, ganh tị hay hoàn toàn mù mịt. Trừ khi ta biết rõ những điều này, ta không thể nhìn trở vào để tự quán sát, ta sẽ không bao giờ hiểu tại sao mình lại có những cảm giác như thế hay hành động như thế.

Bốn tinh tấn ba-la-mật là những điểm cơ bản trên con đường đạo. Trong khi hoa hương, đèn nến, tiếng chuông, chùa chiền chỉ là những thứ trang sức

bên ngoài. "Đừng để một ý xấu dấy khởi, nếu nó chưa dấy khởi. Đừng để nó tiếp tục, nếu nó đã phát sinh. Hãy dấy khởi ý niệm lành, nếu nó chưa dấy khởi. Hãy nuôi dưỡng ý niệm lành, nếu nó đã phát sinh". Đó là quá trình thanh tịnh hoá tư tưởng, và cũng đưa đến sự thanh tịnh hoá lời nói và việc làm. Khi những điều đó xảy ra, ta có thể thấy rõ ràng hơn. Một tấm gương trong suốt với mặt gương sạch bóng không dính bụi dơ, là tấm gương có thể phản chiếu được những hình ảnh trong sạch.

Ta cần phải tinh tấn trong bất cứ việc gì mình làm, nhất là trong lúc tọa thiền. Vì dầu hành thiền một cách tinh tấn, ta cũng không thể thấy những kết quả tức thời. Điều đó có thể khiến tâm thoái hoá, không có được sự tinh tấn ban đầu. Khi tâm đòi phải có kết quả tức thời, đó là sự trói buộc, bám víu, đòi hỏi. Đó là lòng ham muốn, do đó đưa đến đau khổ.

Làm điều gì cũng thế. Ta thường trông mong kết quả, rồi khi kết quả không như ý, thì sinh ra chán nản, buồn rầu. Tinh tấn vì tinh tấn, không vì mong muốn kết quả. Có được chánh tinh tấn là một thiện nghiệp, không cần biết đến kết quả như thế nào. Như khi tham thiền, dầu ta chưa thấy kết quả rõ ràng, tức thời, nghiệp thiện cũng đã được hình thành do có chủ đích tốt.

Chỉ cần có chánh tinh tấn, ta cũng đã có được lợi ích, nhưng ít khi ta để ý đến điều đó. Ta còn mãi trông đợi những phần thưởng vật chất. "Tôi đã quá cố gắng mà vẫn không thể chú tâm"hay "Tôi đã thương yêu con cái biết bao nhiêu, nhưng chúng chẳng hề biết ơn", "Tôi đã chăm sóc cho cô tôi bao nhiêu lâu, vậy mà cô ấy chưa bao giờ nói lời tử tế với tôi". Đó là một thái độ sai lầm. Sự cố gắng của ta đã là một nghiệp thiện, đó chính là kết quả. Không cần biết ai khác nói gì hay kết quả ra làm sao, đó là vấn đề thứ yếu. Đôi khi ta đạt được định. Đôi khi kẻ khác hàm ơn việc ta làm cho họ. Nhưng điều đó không liên hệ đến hiệu quả của những cố gắng của ta. Nếu ta không thay đổi cách nhìn, thì ta luôn phải phụ thuộc vào kết quả. Như thế sự tinh tấn của ta sẽ lúc có, lúc không vì kết quả cũng lúc có lúc không. Nếu tinh tấn không luôn có mặt, rõ ràng nó không có hiệu lực. Chánh tinh tấn cần phải luôn vững chắc.

7. Chánh Niệm

Kế tiếp là chánh niệm. Nếu bạn đã thực hành chánh niệm, bạn sẽ biết chánh niệm là gì. Khi ta đặt chân xuống đất và không biết đến gì khác hơn là việc

đặt chân xuống đất, đó là chánh niệm. Khi đưa đũa lên miệng, ta không biết gì khác hơn là như thế, đó là chánh niệm. Điều đó rất khác với việc ta làm hàng ngày, nhưng nếu ta không biết sự khác biệt đó, thì ta chưa biết thực hành chánh niệm. Lúc ta hoàn toàn chánh niệm ta không thấy gì khác hơn. Đó là sự chú tâm vào một điểm. Điều đó giúp ta quên đi những phiền não của mình, vì ta không thể nghĩ về hai điều cùng một lúc. Một trọng tâm điểm khi đem ứng dụng vào thiền, dần dần ta sẽ có thể đạt định. Trong cuộc sống hàng ngày, sự thực hành chánh niệm giúp ta quên đi bao phiền não, vì chúng không còn ngự trị tâm ta, và trong thiền, nó giúp ta đạt định.

Chánh niệm còn có thể giúp ta tự thanh tịnh hoá. Khi người ta biết rõ mình đang làm gì, nói gì hay nghĩ gì, người ta sẽ trở nên cẩn thận để thân, khẩu và ý đều không sai phạm, không để nó bị những hành động bản năng, cấu uế làm chủ. Bằng cách đó, ta được thanh tịnh hoá.

Đôi khi có sự hiểu lầm về từ "chánh niệm". Chánh niệm có nghĩa là luôn luôn lúc nào ta cũng có sự chú tâm. Làm sao ta có thể sửa đổi ác nghiệp, nếu ta không chú tâm, không biết đến sự hiện diện của chúng?

Có bốn chánh niệm căn bản: chánh niệm về thân - như hành động, sự chuyển động, ba mươi hai bộ phận, dáng đi đứng, sắc thân; chánh niệm về các cảm thọ - như các cảm giác tâm sinh lý; chánh niệm về tâm - như quá trình tư duy, biết rằng ta đang suy nghĩ, tâm đang hoạt động, biết rằng có suy tưởng và biết tư tưởng; và cuối cùng là chánh niệm về đối tượng của tâm - như biết rằng tư tưởng nào đó là cấu uế hay trong sạch.

Theo truyền thống, chánh niệm về đối tượng của tâm trước đó được coi như là sự chú tâm để xem coi phần nào là của năm uẩn hay bảy giác chi, bát chánh đạo hay sáu trần dấy khởi. Nhưng trong thực tế, trong ứng dụng hàng ngày, điều đó quá phiền toái. Phần đông chúng ta không nhớ hết mọi chi tiết để tra xét. Chỉ cần biết tư tưởng đó có trong sạch hay ô uế là đủ rồi. Cũng thế, rõ ràng ta khó thực hành bốn thứ chánh niệm cùng một lúc. Ta có thể lựa chọn khi hành thiền. Hoặc là chú tâm vào hơi thở vào ra, hay đi thiền hành, cả hai việc này đều khiến ta phải quán thân. Hay ta có thể quán về các cảm thọ do tâm sinh lý gây ra. Nếu ta nhận thấy mình bị phiền não vì vọng tưởng, thì đó là kết quả của sự quán tâm. Khi ta đặt tên cho các vọng niệm, và biết đó là thương, ghét, từ bi, sân hận thì là ta đang thực hành quán về

đối tượng của tâm. Tóm lại, khi tham thiền, chính ta là người lựa chọn đặt sự chú tâm của mình vào đâu.

Nhưng trong cuộc sống hàng ngày thì khác. Ta phải đặt chú tâm vào việc gì đúng ở thời điểm nó đang xảy ra. Thí dụ như khi đang băng qua một con đường có nhiều xe cộ, mà ta lại phải chú tâm vào từng bước chân của mình, thì e rằng đó không phải là một cách giữ mạng sống. Ta phải chú ý xe cộ chạy ra làm sao. Trong trường hợp này, có nghĩa là ta phải chú tâm vào những gì đang xảy ra quanh ta. Hay khi đang trò chuyện qua điện thoại, chắc ta khó chú tâm vào cái ống nghe, vì làm thế thì ta sẽ chẳng biết mình nói gì. Ta phải chú tâm vào quá trình tư duy và kết quả của nó là những lời ta nói ra. Bất cứ gì hợp lý, đó là nơi ta phải đặt chú tâm vào.

Chánh niệm là một yếu tố tâm linh mà ta có thể và phải thực tập mỗi giây phút tỉnh thức. Có hai mươi bốn giờ trong một ngày, và nếu mọi việc suôn sẻ, ta có thể tham thiền một tiếng vào buổi sáng, một tiếng buổi tối. Ta có thể ngủ sáu hay bảy tiếng, như vậy ta còn lại khoảng mười lăm tiếng mỗi ngày. Nếu suốt thời gian đó ta không nhớ để chánh niệm, thì chi bằng ta quên luôn việc hành thiền và thực tập lời Phật dạy. Nếu ta làm thế thì ta chỉ có giỏi nói mà quên thực hành.

Khi ta luôn thực hành chánh niệm, dần dần nó sẽ trở thành một thói quen, giúp cho cuộc sống của ta ít phiền não, vì nhờ chánh niệm ta có thể tránh được những sai lầm, vấp ngã. Chánh niệm giống như bàn thắng của xe. Lái xe mà không có thắng thì xiết bao nguy hiểm. Nếu ta sống cuộc đời không có chánh niệm, thì cũng nguy hiểm như thế. Lúc nào ta cũng có thể va vấp, đụng chạm người khác, tự làm hại mình, hại người.

Khi thực hành chánh niệm, không có nghĩa là ta trở nên thụ động, và phản ứng theo ý muốn của người khác. Đó không phải là chánh niệm, đó là nhượng bộ. Chánh niệm là biết rõ mình đang nghĩ gì, cảm thấy gì, hành động ra sao. Khi biết như thế, ta sẽ trở nên chú tâm đến phản ứng của ta hơn. Ta sẽ không nghĩ đến việc hành động theo như ý người khác. Mà ta sẽ quan tâm đến việc tự thanh tịnh hóa mình.

Chánh tinh tấn - bốn tinh tấn ba la mật - chỉ có thể thành công nếu đi đôi với chánh niệm. Hơn thế nữa, tất cả mọi chi của Bát chánh đạo đều cần có sự hỗ trợ của chánh niệm.

Chánh niệm đi đôi với cái biết rõ ràng. Chánh niệm là yếu tố biết - chỉ có cái biết - đã được diễn tả đầy đủ trong một bài thơ Haiku của Nhật như sau:

Ao cũ

Cóc nhảy vào

Phộp!

Khi con cóc nhảy vào một ao hồ, có rất nhiều việc xảy ra, mặt nước gợn sóng, con cóc biến mất, có thể có ánh sáng mặt trời lấp lánh trên mặt ao. Tất cả những thứ này đều là yếu tố thêm thắt. Trong khi chánh niệm đi vào trọng tâm, điểm chánh yếu, và đó là tiếng "Phộp". Đó là tất cả. Đó là trọng điểm.

Chỉ có cái biết, cùng với bạn đồng hành của nó là sự thấu suốt. Tính thấu suốt giúp ta biết ngay việc gì đang xảy ra, để sử dụng cái biết đó. Tính thấu suốt gồm bốn phần: biết mục đích, biết phương tiện có khéo léo không, biết mục đích và phương tiện có nằm trong Pháp không; và biết rằng ta có đạt được mục đích không.

Khi ta nói không có một mục đích gì, tức là ta đã bỏ quên chánh niệm và tánh thấu suốt. Khi ta nói có mục đích, nhưng không biết diễn tả như thế nào, tức là ta không có phương tiện khéo léo. Sự chú tâm phân biệt giúp ta biết thân, khẩu và ý của mình có nằm trong Pháp chân thật không. Nếu ta không đạt được kết quả mong muốn, thì rõ ràng là ta đã không dùng đúng phương tiện. Chánh niệm trong lời nói và hành động cần có tính thấu suốt đi kèm: biết mục đích, phương tiện khéo léo, tuân theo Pháp giới và kết quả.

Khi ta sống có chánh niệm, sự chú tâm của ta khác hẳn bình thường. Chúng ta biết việc gì đang xảy ra nhưng không quan tâm đến nó. Khi sân nổi lên, ta biết nó đang dấy khởi, nhưng ta không cần phải trở nên giận dữ. Đó là một kỹ năng tuyệt vời. Khi chán nản, ta biết chán nản đang dấy khởi, nhưng ta không phải trở nên chán nản, hay tuyệt vọng. Ta chỉ biết sự dấy khởi và sự đoạn diệt của mọi trạng thái tâm.

Chánh niệm là cho mọi người, ai cũng có thể sử dụng nó để sinh tồn, nhưng vì vấn đề tranh đấu để sinh tồn chỉ là hoài công, nên tốt hơn, ta nên sử dụng nó vào việc giải thoát, Giác Ngộ. Chánh niệm là một phương tiện khéo léo, và thấu suốt, là trí tuệ giúp ta phân biệt. Chánh niệm không có sự phán

đoán, nhưng thấu suốt có yếu tố phân biệt, vì thế ta có thể thay đổi hướng đi nếu cần thiết.

8. Chánh Định

Khi vào sâu trong thiền, ta có thể tìm được chánh định, là điều Đức Phật đã nói đến trong nhiều bài giảng như con đường, như phương tiện, chứ không phải là mục đích.

Chánh định căn bản vẫn cần các chi nhánh khác của Bát chánh đạo. Nếu không có giới hạnh, không có chánh tư duy, chánh kiến, chánh tinh tấn, thì không thể có được chánh định. Vì thế chánh định được nhắc đến sau cùng. Và cũng vì nó là điểm khởi hành của ta từ một người bình thường trở thành người có Giác Ngộ. Chánh kiến đứng ở vị trí đầu tiên trong Bát chánh đạo, vì không có chánh kiến, không có gì có thể xảy ra. Chánh định đứng ở vị trí cuối vì nó cần tất cả những yếu tố khác để có thể thành hình và tạo ra phương tiện để đạt được sự tự tại.

Khi đã có chánh định, và đã cố gắng soi rọi lại nội tâm mình, lúc đó chánh kiến lại rõ ràng hơn. Đó là chánh kiến về sự giải thoát. Như thế cuối cùng ta đã đi hết vòng tròn để trở lại với chánh kiến về "cái ngã", tức là vô ngã. Chúng ta không thể tìm thấy cái "vô ngã". Chúng ta không thể tìm thấy cái gì không có mặt. Vì thế ta phải luôn chất vấn, tìm hiểu về cái gì mà ta tin là "tự ngã". Chúng ta tin vào thân, vào thọ, tư duy, tâm hành là cái ta. Thì ta cần phải xem xét lại tất cả những gì được coi là "cái ta" ấy. Nếu ta không biết rõ ràng về "cái ngã" đang có trong tay, không làm chủ nó, thì ta không thể buông bỏ nó. Nếu tôi không biết cái đồng hồ của mình ở đâu, nếu tôi không có nó ở trong tay, thì tôi không thể bỏ nó đi. Tôi chỉ có thể làm được điều đó khi tôi biết đích xác nó là gì, đang ở đâu. Nếu tôi đi tìm đồng hồ mà không thấy, thì tôi không thể làm gì được với nó cả. Đối với "cái ngã" của ta cũng thế.

Cuộc truy tìm là về "cái ta". Cái thân này là gì? Đó có thật là "tôi", là "của tôi" không? Nếu nó là cái xác, nó có còn là "tôi" không? Những cảm thọ này có thật là của tôi không? Tại sao chúng lại đến, khi tôi chẳng mong chờ? Tại sao tôi có những ý tưởng chỉ làm tôi đau khổ? Ai đang đau khổ? Ai là "tôi"? Có phải là "cái tôi" của ngày hôm qua, hôm nay hay ngày mai? Cứ như thế,

những câu hỏi để tìm ra ở đâu là "cái tôi", cái gì là "tôi". Và cuối cùng khi tôi tìm ra được nó, lúc đó tôi mới có thể buông bỏ được ảo tưởng về nó.

Tóm lại, để tìm hiểu về "vô ngã", ta phải bắt đầu với "cái ngã", và khi nó trở nên ngày một rõ ràng đó chỉ là tư duy sai lầm về "cái ngã", nó cũng trở nên rõ ràng là quá trình tư duy của ta có thể chuyển hệ.

Tất cả những yếu tố ta đã bàn ở đây chỉ là con đường, là phương tiện để làm giảm bớt lòng chấp ngã, làm cho nó trở thành nhỏ hơn. Định là một yếu tố quan trọng, vì lúc mà tâm hoàn toàn định, thì không còn tư tưởng như "tôi là, tôi có thể, tôi sẽ, tôi muốn, tôi không muốn". Khi ta hành thiền thường xuyên, "cái tôi" thường nhỏ lại, và người ta có thể nhìn sự việc một cách rõ ràng hơn. Ngược lại, nếu ta không tu tập định hay chú tâm, ngã chấp của ta vẫn không thay đổi.

Bát chánh đạo đi từ cái nhìn đúng một cách tương đối tới cái chánh kiến tuyệt đối, và cuối cùng, chính con người trở nên Bát chánh đạo. Lúc đó không cần phải thực tập Bát chánh đạo nữa hay cố gắng để nhớ tới chúng. Không cần phải cố gắng với từng bước, vì Bát chánh đạo đã trở thành bản năng tự nhiên của ta. Các vị A-la-hán lúc nào cũng có chánh kiến, chánh tư duy. Các Ngài không có tà ngữ, hành động sai trái hay nghịch mạng. Nhưng lúc nào cũng chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Với chúng ta mỗi ngày một ít. Chỉ có thực hành mới giúp ta hoàn thiện Bát chánh đạo.

Chương 13:
Một Cuộc Bắt Đầu Mới

Các bạn đã ở đây được mười ngày, và sẽ trở về lại nhà trong một khung cảnh hoàn toàn khác. Việc hành Thiền cũng như sự hiểu biết của các bạn về Phật pháp tiến bộ thấy rõ. Khi trở lại nhà, các bạn có thể nghĩ là người thân ở nhà đã thay đổi. Đột nhiên họ như không hiểu những điều bạn nói nữa. Họ lại quan tâm đến những việc đối với bạn không có gì là quan trọng cả. Khi đó bạn nên biết rằng không phải họ là người đã thay đổi, mà chính bạn mới là người thay đổi.

Khi bạn xuống phố, quan sát mọi người, xe cộ qua lại bạn có thể tự hỏi: "Tại sao mọi người vội vã thế? Họ cần đi đâu? Có cần phải vội vã như thế không?" Bạn đứng yên ở một chỗ, quan sát và than rằng: 'Tôi không thể hiểu tại sao mọi người lại cần vội vã đến thế?" Rồi chừng ba tuần hay ba tháng sau, tùy theo sự thực tập của bạn, mọi việc lại trở lại bình thường trong mắt bạn. Ai cũng thế, và bạn cũng thế. Và điều đó chứng tỏ rằng bạn đã chểnh mảng trong thực tập, bạn không còn tự tại nữa, có nghĩa là bạn cần dự một khóa tu học khác nữa.

Vậy bạn cần phải làm gì trước những sự kiện này? Ngồi Thiền một tiếng buổi sáng, một tiếng buổi tối, có lẽ là lời khuyên hữu dụng nhất. Nếu bạn có thể thực tập nhiều hơn, càng tốt.

Tóm lại có nhiều việc bạn có thể làm. Trong nhà, bạn có chỗ riêng để ăn uống, ngủ nghĩ, làm việc, tắm gội. Hãy chọn một chỗ nhất định, không dời đổi để tọa Thiền. Bạn không thường xuyên dời đổi chỗ ngồi ăn, hay chỗ ngủ nghĩ. Cũng thế, hãy dành một góc nào đó trong nhà, vừa đủ một chỗ ngồi cho bạn. Để gối Thiền hay tọa cụ ở đó và không dời đổi. Nếu mỗi lần cần ngồi Thiền mà bạn phải đi tìm kiếm những thứ này, thì bạn dễ bị phân tâm. Nếu muốn, bạn có thể đặt một tượng Phật hay ảnh Phật với bông hoa để tạo ra không khí riêng cho góc phòng đó. Cũng giống như trong phòng ăn thì phải có bàn ăn, ghế ngồi, nhà bếp có lò nấu, thì góc tọa Thiền của bạn cũng cần có tọa cụ, chiếu Thiền, có thể một bàn thờ nhỏ với hoa hay một ngọn nến.

Mỗi ngày bạn đều đến ngồi vào chỗ đó ở một thời điểm nhất định, mang theo một đồng hồ báo giờ. Để đồng hồ báo giờ một tiếng sau đó, nếu không, lúc đang tham Thiền, bạn sẽ nghĩ "Có lẽ đã hơn một tiếng rồi". Nhưng khi bạn đứng lên, xem giờ, thì chỉ mới được mười phút, rồi một khi đã đứng lên đi ra chỗ khác, bạn khó lòng quay trở lại với việc tọa Thiền. Ít ai làm được điều đó. Vì thế tốt hơn hết là mang theo đồng hồ, và ngay khi bạn nghĩ: 'Chắc được một tiếng rồi', bạn cũng biết không thể nào như thế, vì đồng hồ chưa reo báo giờ. Khi bạn biết đồng hồ chưa reo, thì chưa tới giờ, nghĩa là bạn chưa thể đứng lên. Dần dần việc tọa Thiền sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Ta cần sự hổ trợ càng nhiều càng tốt. Vì ta luôn tìm cách để tránh né việc khó. Ai cũng thế. Hãy cảnh giác về những lý do để tránh né. Khó có ai tọa Thiền thường xuyên như thế này, lâu như thế này, nếu không có người khác cũng ngồi với nhau. Vì thế nếu có được một nhóm hay ít nhất là hai người ngồi với nhau càng tốt. Nếu họ không biết tọa Thiền, dạy họ quán về từ bi, theo dõi hơi thở, và cùng ngồi im lặng với nhau.

Tuy nhiên, cũng đừng vì thế mà thuyết phục mọi người trong gia đình phải ngồi Thiền với bạn. Cách đó chỉ làm họ càng tránh né. Chỉ cần nói: 'Tôi thích ngồi Thiền. Tôi sẽ làm như thế'. Vậy là đủ. Ai có thể cãi với chúng ta điều gì? Hay 'Tôi sẽ dậy sớm hơn một tiếng'. Tốt. Thức dậy nhẹ nhàng, êm ái, tránh làm người khác thức giấc theo, vì bạn đâu có muốn cả nhà cùng dậy ồn ào, trong khi bạn ngồi trong góc phòng, cố gắng Thiền định. Buổi chiều, lúc nào thuận tiện, hãy vào ngồi ở góc Thiền của bạn. Nhưng phải đợi lúc TV đã được vặn tắt.

Con người dễ tập thói quen. Khi chúng ta còn nhỏ, mẹ chúng ta thường bảo: 'Đi đánh răng'. Và chúng ta thường nói, 'Con không muốn', hay 'Tại sao phải đánh răng', 'Con đã làm rồi' hay 'Lát nữa con sẽ đánh'. Nhưng các bà mẹ vẫn kiên trì: "Đi đánh răng". Dần dần ta cũng làm theo, và theo thời gian, ta đã có thói quen đánh răng. Ở đây bạn phải đảm luôn trách nhiệm của người mẹ. Khi tâm ta nói: 'Tôi không muốn ngồi', hay 'Lát nữa tôi sẽ ngồi', hay 'Bỏ một ngày có hề gì', 'Căng quá. Chân tôi đau. Ngày mai tôi sẽ ngồi'; bạn đừng nghe theo nó, mà phải nói; "Đi ngồi đi. Nhanh lên. Không có gì đáng làm hơn chuyện đó".

Khi còn nhỏ, ta không hiểu tại sao phải đánh răng, giữ răng cho sạch. Mẹ ta luôn nhắc rằng nếu không chúng sẽ rụng hết, ta cũng chưa chắc hiểu rụng là

thế nào. Làm sao mà răng có thể rụng được, ta thầm nghĩ. Còn bây giờ bạn nghe nói: "Nếu bạn không tham Thiền, tâm bạn sẽ thiếu minh mẫn". Có thể ta cũng không hoàn toàn hiểu tâm minh mẫn là như thế nào. Nhưng ta cần phải tự nhủ với mình như một người mẹ nói với con: "Điều đó tốt cho con. Hãy làm đi”. Bạn phải lo chăm sóc cho tâm mình, nếu không tâm sẽ không lo cho bạn đâu.

Đó là một thói quen tốt, trong sạch, nó dẫn ta đến con đường thanh tịnh hóa. Những thói quen của tư tưởng sẽ tạo hình cho cá tính của ta và dẫn dắt ta đi vào những nẻo đường tâm linh, đường đến với Đạo.

Nếu ta không sử dụng tâm cho một mục đích nào khác hơn là chỉ để sống và hưởng thụ, thì đó là một sự lãng phí thời gian. Dĩ nhiên là ta phải sống, mới có thể hành Thiền, nhưng không phải vì thế mà để cho nó chiếm hết tâm tư của ta. Ta phải thêm vào yếu tố chánh niệm và thực tập nó suốt tất cả thời gian tỉnh thức của ta. Bất kỳ ta làm gì - nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, chợ búa hay đi đứng - đều có thể là một bài học về chánh niệm. Khi đang rửa chén, đừng nghĩ đến việc bạn sẽ làm sau khi làm xong công việc nhàm chán đó, nhưng phải hoàn toàn để tâm vào từng thao tác trong việc rửa chén. Khi đang lau nhà, đừng nghĩ đến làm sao cho rồi việc, nhưng chú tâm vào từng chuyển động; đó chính là chánh niệm.

Tất cả những tư tưởng tiêu cực đều khiến tâm thoái hóa. Tâm giống như thân, cũng sẽ bị hoại diệt, hư hao qua thời gian sử dụng. Nó sẽ trở nên bớt trong sạch với những ý nghĩ vụng về. Khi nào có những - ‘Tôi không thích điều đó. Tôi không muốn làm điều đó. Tôi muốn thoát ra khỏi đây. Tôi căm thù việc này. Tôi ganh ghét. Tôi hãnh diện vì nó’ - trong tâm, ta trở nên yếu đuối hơn, đánh mất chánh niệm, sáng suốt một lần nữa.

Chánh niệm có thể đem áp dụng vào hành, vào cảm thọ, vào tư duy, hay vào các trần, tùy hoàn cảnh. Thí dụ khi đang có cảm giác buồn, sự chú tâm được đặt vào cảm giác ấy với cái biết rằng nó sẽ không mang lại lợi ích gì cho ai. Chúng ta biết là cần phải thay thế nó bằng những tình cảm khác, hay buông bỏ nó. Khi đang suy tư, phải hoàn toàn biết quá trình tư duy, và biết đối tượng tư duy. Có nghĩa là biết điều mình suy nghĩ là tốt hay xấu.

Việc này cũng sẽ trở thành thói quen, để chúng ta tránh khỏi việc trách móc người khác. Nó phủi sạch tấm màn nhện của quá trình tư duy, làm chúng

trở nên rõ ràng, dễ hiểu. Chúng ta biết rõ ràng những gì xảy ra bên trong nội tâm mình, và chung quanh ta.

Đó là công việc của mười-lăm-tiếng mỗi ngày, tùy thuộc vào thì giờ ngủ nghỉ của ta. Trừ khi công việc này được thực hiện trong suốt thời gian hay phần lớn thời gian tỉnh thức của ta, nếu không ta khó có hy vọng tọa Thiền thành công. Ngược lại, ta khó có được chánh niệm nếu không thực tập Thiền. Hai việc này hỗ trợ nhau. Ta phải thực hành Thiền dầu ta có nghĩ rằng sự tu tập của ta là thành công hay thất bại. Đó là vấn đề của lòng kiên nhẫn, chịu đựng, kiên quyết và tinh tấn. Ta chỉ có việc phải ngồi và thực hành.

Trong suốt mười ngày ở Thiền viện đây, bạn đã có được cơ hội quý báu để ngồi và thực hành, và đã có được chút ít kết quả. Khi trở về nhà, sẽ có ít thời gian để thực tập hơn, kết quả sẽ không giống như thế này, hay tiến bộ hơn. Thiền định là một thành quả mong manh. Nó cần được nuôi dưỡng, chăm sóc cho xứng đáng. Định vô lượng là hạt kim cương ít người trên cõi đời này với tới được. Họ có thể được đọc về nó, nghe về nó, nhưng như thế thì ích lợi gì cho họ. Nó sẽ không có ý nghĩa gì, trừ khi ta kinh nghiệm được nó, và sự thành tựu ít có được này đáng được trân trọng cho xứng đáng với giá trị của nó; nghĩa là phải luôn trao chuốt để nó mãi sáng chói.

Ngoài ra Thiền định cũng giúp cho sự chánh niệm của ta trong đời sống hằng ngày. Đối với những ai chưa đạt được trình độ Tu-đà-hoàn (stream-entry), gần phân nữa những gì dấy lên trong tâm họ đều là ô uế. Khi ta biết cảnh giác như thế, ta sẽ dễ dàng buông bỏ các vọng tưởng vì ta đã học làm thế trong Thiền định.

Ta cần phải tránh một cuộc sống lờ mờ, không chủ định. Sự huyền diệu của trạng thái tỉnh thức không phải là đối ngược với giấc ngủ. Mà là đối ngược với trạng thái không chủ định. Phần lớn chúng ta không biết mình làm gì, nghĩ gì, cảm giác ra sao. Nên chúng ta chọn một giải pháp dễ dàng là nửa tỉnh nửa mê. Đó là trốn tránh khổ đau. Nhưng biết khổ cũng là biết sự thật, là khổ đế trong tứ diệu đế của Đức Phật. Bất cứ ai trước khi muốn thoát khổ, cũng cần phải biết rõ về cái khổ. Khi đã biết cái khổ mà không tìm cách giải thoát thì thật là điên rồ. Không có lối thoát nào ở ngoài ta, hay có thể thoát ra bằng sự ơ thờ, ngơ ngác. Con đường giải thoát duy nhất là quay trở vào bên trong, để nhìn thấy mọi sự rõ ràng. Mọi ngõ thoát khác đều là ngõ cụt.

Mỗi tuần nên Thiền chung với bạn bè, để tạo sự phấn khởi trong ta. Năng lực của đám đông có giá trị riêng của nó. Năm uẩn là rào cản, làm cho cuộc sống của ta thêm khó khăn. Và liều thuốc đối trị hiệu nghiệm nhất cho chúng là thiện tri thức, là những cuộc trao đổi về Phật Pháp cao siêu. Đừng tham gia vào bất cứ những cuộc đối thoại nào. Bạn đâu có ăn những thức ăn có thể độc hại cho cơ thể, thì cũng đừng hấp thụ vào tâm những thứ độc hại như tán gẫu, nói chuyện người, nói thị phi, bàn chuyện thời sự, bàn về sách tiểu thuyết rẻ tiền hay chỉ nói để mà nói. Những thứ đó sẽ đầu độc tâm ta và dẫn ta đi vào con đường tà.

Một phương thức khác để thấm nhuần Phật Pháp là nhìn mọi hoàn cảnh, mọi kinh nghiệm - dù lớn hay nhỏ - theo cái nhìn của Pháp. Khi bạn nhìn thấy một bụi cây với những bông hoa tươi đẹp cùng những bông hoa khô héo trên cành, tâm bạn nên nghĩ đến sự sinh tử, hoại diệt. Hay khi bạn nhìn thấy chú chim nhỏ đang chăm chút xây tổ, kiên trì tha từng cọng rơm để làm cho chiếc tổ được chắc chắn, ấm êm. Bạn cũng nhìn thấy ở cạnh cây bên cạnh một cái tổ hoang. Luôn có sự thay đổi. Không có gì thường còn. Đây là nhà của tôi, tổ của tôi. Bao nhiêu tiền bạc, công sức, thời gian đã bỏ ra để xây cái tổ đó. Rồi một ngày kia tôi cũng phải bỏ nó mà đi.

Tất cả mọi vật ở chung quanh ta đều có thể được nhìn dưới con mắt Pháp để nhận ra rằng không có sự bền vững tuyệt đối, do đó luôn mang đến phiền não, thất vọng. Điều đó không tạo ra cho ta sự chán nản, phiền muộn. Trái lại, chúng giúp ta thoát ra khỏi đau khổ, phiền muộn, vì chúng giúp ta coi thường mọi việc xảy ra. Làm giảm bớt lòng ham muốn trong ta, vì ta biết rằng mọi ham muốn đều không thể được hoàn toàn thỏa mãn, vì mọi thứ đều vô thường.

Chánh Pháp ở trong tim ta. Chứ không ở trong các chùa chiền, y áo, hay các gốc cây bồ đề. Pháp chỉ có thể trụ ở một nơi. Những ai biết đem nhập Pháp vào tâm và hành Pháp, họ chính là đền đài chứa đựng Phật Pháp. Gạch ngói làm nên chùa chiền. Cũng như cây Bồ đề, các hình tượng đều chỉ là biểu tượng. Chúng ta cần các biểu tượng để nhắc nhở vì ta rất dễ quên. Nhưng chánh Pháp trụ ở những trái tim biết sống theo chánh Pháp.

Đức Phật đã nói: "Ai nhìn thấy ta, là thấy Pháp. Ai thấy Pháp, là thấy Ta". Sống ở thời đại này, ta không hy vọng thấy được Phật sống, nhưng điều đó không cần thiết vì "Ai thấy Pháp, thấy Ta". Nếu bạn có thể tự thấy Pháp

trong tim mình, thì bạn có thể thấy Phật. Phật chỉ là tánh Giác của ta. Vì thế nếu ta có Pháp trong lòng, thì ta cũng có Phật ở gần bên ta. Ta không cần phải đi tới đâu đâu để tìm Ngài. Ta không cần phải làm gì đặc biệt để được gặp Ngài. Bạn chỉ cần có chánh niệm và chuyển đổi cái xấu thành cái tốt. Có đơn giản không? Nhưng đơn giản, không có nghĩa là dễ dàng. Đó là những việc khó làm, nhưng chắc chắn sẽ đem lại lợi ích cho chúng ta. Những lợi ích không có gì có thể so sánh được. Giờ bạn đã được trang bị đầy đủ. Tất cả là của các bạn. Hãy sử dụng chúng thật tốt.

Buddhism/Meditation/Psychology

WINNER OF THE CHRISTMAS HUMPHREYS AWARD:
BEST INTRODUCTORY BUDDHIST BOOK

BEING NOBODY GOING NOWHERE

MEDITATIONS ON THE BUDDHIST PATH

In this book, Ayya Khema gives clear, practical instruction on meditation and techniques for overcoming conditioned mental habits, ideas, beliefs, and limiting thinking patterns. Through these simple practices you will develop deeper insight, a sense of calm well-being, and a greater capacity to love and feel loved on a daily basis. She also includes an eloquent outline of the Buddhist path that can be understood and enjoyed by everybody.

"Not just highly recommended but essential reading."
— The Middle Way

"This book is a valuable guide to the path of meditative insight ... direct, clear, and inspiring"
— Sharon Salzberg

"Simple, grounded instructions ... forthright and resolute guidance"
— Karuna Journal

Ayya Khema was born in Germany and was ordained as a Buddhist nun in Sri Lanka in 1979.

Wisdom Publications • Boston

ISBN 0-86171-052-5 $14.95
51495
9 780861 710522